

Triggerpoint behandeling; Op welke manier?

Behandeling van myofasciale pijn met triggerpoint therapie

Behandeling van elke triggerpoint is relatief eenvoudig. Behandeling van het gehele myofasciale pijnsyndroom, zodat de pijn volledig verdwijnt, is een complex proces.

“Je kunt een spier met een triggerpoint niet sterker maken, omdat de spier al fysiologisch samengetrokken is. Teveel fysiotherapeuten zien een verzwakte spier en willen die direct sterker maken, zonder eerst na te gaan of er triggerpoints in zitten. Pogingen om een spier met triggerpoints te versterken zorgt ervoor dat de triggerpoints alleen maar erger worden...”

— Devin Starlanyl, MD author of [Fibromyalgia and Chronic Myofascial Pain Syndrome: A Survivor's Manual](#)

Omdat een triggerpoint een samentrekkingsmechanisme van de spier is, opgesloten in een verkorte positie, is het de bedoeling van een triggerpoint behandeling om dit samentrekkingsmechanisme (sarcomeer) weer open te maken. Dit kan op verschillende manieren bereikt worden.

- De Trigger Point Pressure Release (Trigger Point Druk Ontspanning) therapie (van David Simons, MD en Janet Travell, MD) betreft het uitoefenen van druk met de vinger of een ander instrument op de triggerpoint en het verhogen van deze druk als de triggerpoint ‘ontspant’ en zachter wordt. Er zijn verschillende variëteiten in deze techniek en een getrainde triggerpoint behandelaar zal de juiste techniek voor elke patiënt en spier kiezen.
- Andere technieken behelzen vaak de ‘Spray and Stretch’ (spray en strek) techniek; de behandelaar gebruikt dan een verkoelende spray (deze is erg koud omdat het direct verdampt zodra het product de huid raakt) om de spier als het ware te ‘verwarren’ en in een andere richting te krijgen, waardoor een meer complete strekking mogelijk wordt waardoor de triggerpoint geholpen wordt om te ontspannen)

Bij Zenter hanteren we de eerst besproken aanpak.

Eenmaal dat de triggerpoints ontspannen zijn, moet de spier in zijn geheel bewogen worden. Simpele buigoefeningen die de patiënt thuis doet zijn belangrijk in het hertrainen van de spier.

De mate van verbetering hangt van veel zaken af:

- type en duur van de blessure
- fysische gesteldheid in het algemeen
- Mate van fitheid
- Onderliggende afwijkingen in bot-/geraamte structuren
- Voeding
- Kwaliiteit van slapen
- Depressie of onrust/angst
- hoe je zelf omgaat met het zelf-hulp-programma
- andere medische toestanden (bijv. allergieën, suikerziekte, schildklierproblemen, enz)

