

Triggerpoint behandeling; Een actief triggerpoint veroorzaakt pijn

Actieve triggerpoints

Na het ontstaan kunnen triggerpoints in twee toestanden verkeren: ze zijn **actief** of **latent**.

In de actieve, pijnvolle fase van de triggerpoint ontstaan onverbidelijke en verzwakkende pijnsymptomen die mensen aanzetten tot het zoeken naar hulp. De actieve triggerpoint doet pijn als je er met een vinger op drukt en veroorzaakt pijn rondom de triggerpoint en op andere plaatsen. De triggerpoint zorgt ervoor dat de desbetreffende spier verzwakt en door de strakke banden weinig flexibel is.

De afgeleide symptomen van een actieve triggerpoint kunnen aanvoelen als een doffe pijn, een diepe drukkende pijn, brandend of als een gevoel van stijfheid en moeheid. Het kan ook zweten, tranende ogen, kippevel of duizeligheid veroorzaken. De aangetaste dichte en verkorte spieren met strakke banden kan zelfs zenuwen samendrukken en verstrikken, wat weer leidt tot een nieuwe reeks aan symptomen.

Als dit niet of niet goed behandeld wordt, moeten de andere spieren rondom de niet goed functionerende spier de functie overnemen, waardoor deze op hun beurt overbelast raken en nieuwe triggerpoints ontstaan. Het is niet ongebruikelijk dat chronische pijn patiënten meerdere, overlappende afgeleide pijnpatronen hebben, waardoor de diagnose en behandeling complexer worden. Om deze reden is het te begrijpen dat deze wijdverspreide pijn vaak wordt aangezien voor fibromyalgie, een verwante maar een heel andere diagnose.

Latente (rustige) triggerpoints zijn ook belangrijk

Triggerpoints kunnen jaren rustig in spieren blijven zitten. Dit type triggerpoint wordt een 'latente' triggerpoint genoemd. Latente triggerpoints komen veel voor.

Je weet waarschijnlijk niet van het bestaan af, totdat je op zo'n triggerpoint drukt en merkt hoe gevoelig hij is. De meeste mensen hebben er over het algemeen een aantal. Latente triggerpoints kunnen jaren aanhouden na een ogenschijnlijk herstel van een blessure.

Latente triggerpoints veroorzaken:

- Beperkte beweging
- Vervormde spierbewegingspatronen
- Stijfheid en zwakte van de betrokken spier

Normaal veroorzaken ze geen pijn totdat je er op drukt. Veel dingen kunnen een triggerpoint weer actief maken. Een oude blessure die regelmatig weer de kop opsteekt (die 'eigenaardige' knie of de onderrug die het even weer begeeft) kan goed het gevolg zijn van een triggerpoint die weer eens 'wakker' wordt en actief wordt en verergert door overbelasting, koude tocht, moeheid, infectie, ziekte of stress.