

Triggerpoints vaak oorzaak pijnklachten

Herken je het?

Je hebt altijd dezelfde klachten die regelmatig (dus chronisch) de kop opsteken zoals hoofdpijn, pijn in je nek of kaak, in je onderrug, een tennisarm, pijn in je pols (carpaal-tunnel syndroom) of bil. Je bent wel eens duizelig, je hebt oorpijn, je oren suizen, je hebt een drukkende pijn in het hoofd of rondom de ogen, je bent misselijk, last van maagzuur, je hebt pijn rondom het hart, je handen en voeten zijn gevoelloos. Dan kan het goed zijn, dat je zogenaamde triggerpoints hebt.

Wat zijn triggerpoints?

Officieel spreek je over een 'Myofasciaal Triggerpoint'. Dit is een lokale kramp in de spier en soms te herkennen als een 'knoop', die de spier een deel van zijn functie ontnemt, waardoor deze minder sterk, minder coördinatief en minder soepel is.

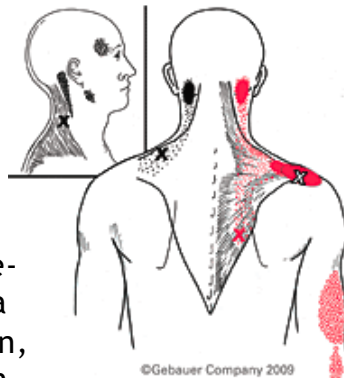
Veel mensen denken dat de oorzaak van pijn altijd op dezelfde plaats ligt als de pijn zelf. Dit is echter niet altijd het geval!

Hoe ontstaan triggerpoints?

Beschadiging van de spier en het bindweefsel, met als gevolg triggerpoints, kan op verschillende manieren ontstaan.

Dit kan komen door:

- Beschadigingen door herhaaldelijk overmatig gebruik van de spieren, waarbij dezelfde lichaamsdelen honderden keren per dag worden gebruikt; denk hierbij aan typen of te wel werken met de muis, electronica die we in de handen houden (telefoon, playstations), tuinieren, bouwwerken,



werkplekken enz.

- Aanhoudende belasting zoals zwaar tillen, dragen van een baby, koffers, dozen, het dragen van wapens of kogelvrije vesten of andere zware persoonlijke beschermingsmiddelen, tillen van bedlegerige patiënten
- Slechte houdingen vanwege zittende leefgewoonten, weinig lichaamsbeweging en niet-ergonomisch meubilair
- Spierknopen en -spanning door mentale/emotionele stress
- Directe beschadiging door slaan, verrekken, breken, draaien of trekken. Bijvoorbeeld een auto-ongeluk, sportblessures, van de trap vallen enz.
- Vreemd genoeg kunnen triggerpoints ook ontstaan door passief gedrag, bijvoorbeeld door langdurige bedrust of zitten

"Veel onderzoekers zijn het er mee eens dat een acuut trauma of herhaaldelijke micro-trauma's kunnen leiden tot de ontwikkeling van een triggerpoint. Te weinig lichaamsbeweging, langdurige slechte houdingen, vitaminengebrek, slaapstoornissen en gewrichtsproblemen kunnen leiden tot de ontwikkeling van micro-trauma's."

- David J. Alvarez, D.O., and Pamela G. Rockwell, D.O. for the [American Family Physician](#)

Gevolg van triggerpoints

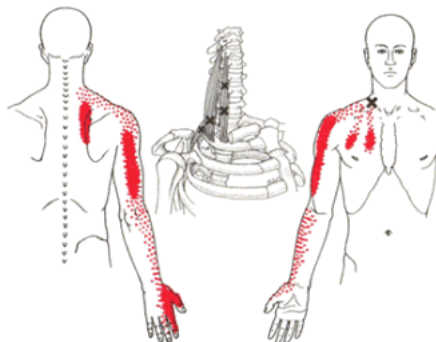
Velen denken dat de oorzaak van een klacht ligt op de plek waar de pijn is. De pijn trekt de aandacht en vaak kijkt men niet verder om de oorzaak te achterhalen.

Het typische van een myofasciaal triggerpoint is dat het niet alleen pijn, tintelingen of een verdoofd gevoel kan veroorzaken op de plek zelf, maar ook op andere plaatsen. Bij ieder triggerpoint komt deze zogenaamde 'afgeleide pijn' telkens in karakteristieke patronen voor. Zo kunnen triggerpoints in de halsspieren spanningshoofdpijn veroorzaken. Pijn in de onderrug kan voortkomen uit de bilspier, de buikspieren en zelfs de kuit. De oorzaak moet dus niet alleen worden gezocht op de plaats waar het pijn doet. Dit verklaart ook waarom andere behandelmethoden niet altijd het gewenste resultaat geven.

Een voorbeeld: computerwerk

De meest belangrijke spier die gevoelig is voor een stressvolle en drukke werksituatie is de 'scheve spier'. Zoals in de afbeelding is te zien, geeft de scheve spier (= X) een uitstralingsgebied in de borst en rond het schouderblad. Bovendien heeft deze spier invloed op de spieren van de arm, duim en wijsvinger. In het uitstralingsgebied van de 'scheve spier' zullen zich ook triggerpoints gaan ontwikkelen

Een klein spiertje in de nek kan dus een kettingreactie op gang brengen, waarbij een uitgebreid pijngebied ontstaat.



Behandeling van triggerpoints

Klachten die door triggerpoints worden veroorzaakt, zijn vaak goed te behandelen. Ik ga eerst kijken of er triggerpoints in de spieren zitten en of deze de klachten veroorzaken. Als dit het geval is, kan ik gaan behandelen. Het is wel belangrijk te achterhalen hoe de triggerpoints zijn ontstaan en waardoor ze in stand gehouden worden. Mijn behandeling is erop gericht de triggerpoints uit te schakelen, zodat de spier tot rust kan komen en de klacht kan verminderen.

Het aantal behandelingen

Ik kan niet precies aangeven hoelang een behandeltraject duurt, omdat de behandeling van de ene triggerpoint meer tijd vergt dan de andere. Verder spelen de factoren die de triggerpoints hebben doen ontstaan en die ze laten voortbestaan een belangrijke rol.

Normaal gesproken zijn triggerpoints die recent ontstaan zijn gemakkelijker uit te schakelen dan die al veel langer bestaan. In het laatste geval is vaak al een hele keten aan triggerpoints ontstaan, wat dan natuurlijk meer behandelingen vergt.

Wat kun je van een behandeling verwachten?

Veel patiënten ervaren minder pijn tijdens de eerste behandeling. Voor anderen zijn meerdere behandelingen nodig voordat hun pijn afneemt. Dit is van veel factoren afhankelijk. Het is normaal dat je na de behandeling gedurende één of twee dagen enige pijn (gevoeligheid) ervaart. Dit gaat gewoonlijk na de eerste behandelingen van zelf over. Je kunt je na de behandelingen moe voelen of juist meer energie krijgen. Dit komt omdat de werkdruk in de spier verandert en daardoor pijnpatronen kunnen veranderen.

Het is niet ongewoon dat andere klachten afnemen, zoals bijvoorbeeld chronische pijn aan hand of arm nadat je bent behandeld voor een stijve nek.

Terugkeren naar normale activiteiten zonder pijn wordt meestal versneld door het zelf-hulp-programma dat je van me mee krijgt, goed en trouw na te leven. Verder is het belangrijk stress te minimaliseren, activiteiten af te passen en grote inspanningen te vermijden



De symptomen die triggerpoints veroorzaken komen gelukkig voor in voorspelbare patronen. Als je weet op welke plaatsen je moet zoeken, zijn triggerpoints gemakkelijk te vinden. Het is belangrijk te ontdekken hoe ze zijn ontstaan en waardoor ze in stand gehouden worden. Als je dit eenmaal weet zijn ze eenvoudig uit te schakelen. Als Triggerpoint behandelaar kun je hiervoor bij mij terecht.
Leon Aarden

Meer weten? Aanvullende informatie vind je op www.zenter.nu



Zenter
Antwerpsestraatweg 296
4624 JL Bergen op Zoom
☎ 0164 240 666
info@zenter.nu
www.zenter.nu