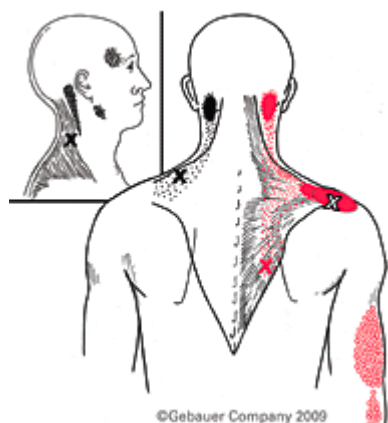


Triggerpoint behandeling; hoeveel triggerpoints kan je hebben?

Omdat een triggerpoint een abnormale plek in de spier is, kunnen het aantal en de plaatsen verschillen.

Alle spierw eefsels zijn gevoelig voor de ontw ikkeling van triggerpoints. Sommige mensen hebben één triggerpoint, echter de meesten hebben er meer.



Langdurige afgeleide pijn en zw akte van een triggerpoint naar een ander deel van het lichaam veroorzaakt over het algemeen andere triggerpoints in dat zelfde gebied.

Op hun beurt kunnen deze, als ze niet behandeld worden, weer pijn veroorzaken en veelvoudige pijnpatronen creëren.

Hoe meer plaatsen pijnlijk zijn en hoe langer je al pijn hebt, hoe aannemelijker het is dat je meerdere triggerpoints hebt. Het komt maar zelden voor dat iemand met pijn slechts één of twee spieren met triggerpoints heeft.