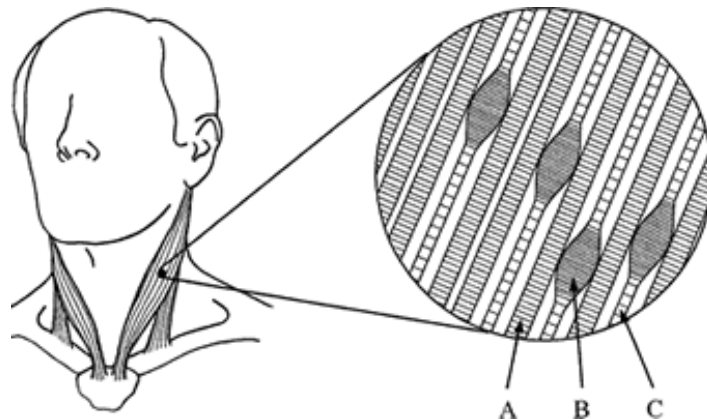


De fysiologie van een triggerpoint

Het deel van een spiervezel dat de feitelijke contractie verzorgt, is een microscopisch kleine eenheid die sarcomeer wordt genoemd. Een sarcomeer trekt zich samen als zijn twee delen bij elkaar komen en zich als vingers in elkaar vouwen. In je spieren moeten miljoenen sarcomeren zich samentrekken om ook maar de geringste beweging te kunnen veroorzaken.

Een triggerpoint ontstaat, als te sterk gestimuleerde sarcomeren chemisch niet langer in staat zijn hun samengetrokken toestand te verlaten.

Onderstaande tekening is een getekende weergave van meerdere spiervezels binnen in een triggerpoint. Hij is gebaseerd op een fotografische opname via een elektronenmicroscop.



Letter A is een spiervezel in een normale ruststand, uitgerekt noch samengetrokken. De afstand tussen de korte dwarsverbindingen (= Z-verbanden) binnen de vezel definieert de lengte van de individuele sarcomeren. De sarcomeren lopen in de lengte van de vezel, loodrecht op de Z-verbanden.

Letter B is een verkramping ('knoop') in een spiervezel, die bestaat uit een aantal sarcomeren in een continue maximum contractie toestand, kenmerkend voor een triggerpoint. De opbolling van de spierknoop laat zien hoe dat segment van de spiervezel is samengetrokken en korter en dikker is geworden. De Z-verbanden zijn heel dicht bij elkaar getrokken.

Letter C is het deel van de spiervezel dat zich uitstrekt van de spierknoop tot aan de aanhechting van de spier (in dit geval aan het borstbeen). Let op de grotere afstand tussen de Z-verbanden, wat aangeeft hoe de spiervezel wordt uitgestrekt door de spanning binnen in de spierknoop. Deze overstrekte segmenten veroorzaken het strakke en verkorte gevoel in een spier.

Normaal gesproken werken de sarcomeren als kleine pompjes. Ze trekken zich samen en ontspannen om het bloed, dat in hun metabolische behoeften voorziet, door de capillairen (haarvaten) te laten circuleren. Als de sarcomeren in een triggerpoint hun contractie vasthouden, stopt in feite de bloedcirculatie in het betreffende gebied. Het gebrek aan zuurstof en de ophoping van afvalstoffen irriteren de triggerpoint. De triggerpoint reageert op deze noodtoestand met het versturen van pijnsignalen.

De massage van de triggerpoint spoelt het weefsel schoon en helpt de vastgelopen sarcomeren in de triggerpoint weer los te komen. Door direct op de triggerpoints te werken, is massage de veiligste, meest natuurlijke en meest effectieve vorm van pijntherapie. Meer weten, kijk op onze site of bel.