

Triggerpoint therapie

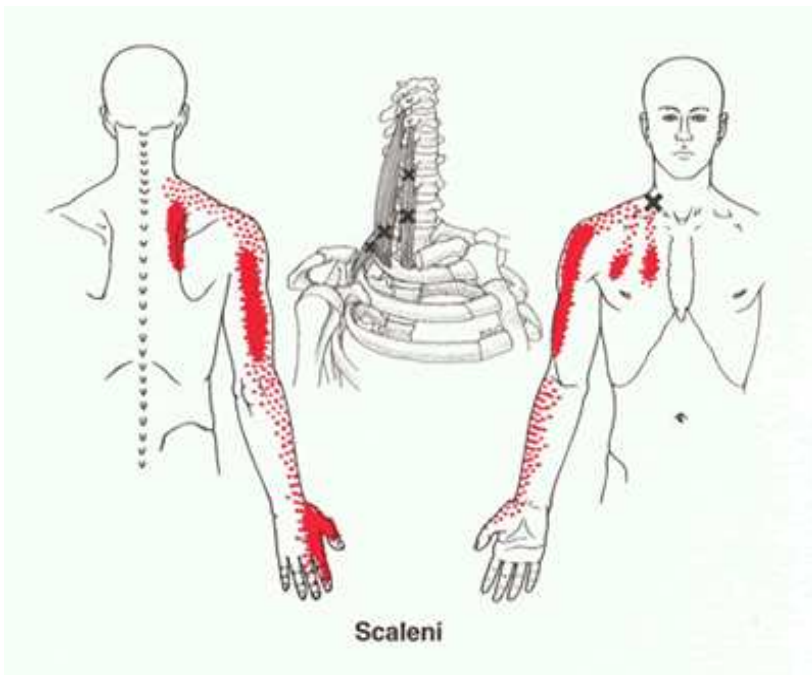
Een voorbeeld: computerwerk

Het werken met de computer vergt een vrij nauwkeurige samenwerking van hersenen en spieren. Dit merk je bijvoorbeeld heel goed als je werkt met de niet-voorkeurs-hand. Je kunt je voorstellen, dat voor het gebruik met de niet-voorkeurs-hand veel meer spieren actief zijn dan nodig is om de muis te gebruiken.

Als je zo om je heen luistert, heeft iedereen het druk. In een werksituatie is er dan ook vaak sprake van werkdruk, piekbelasting en deadlines.

De meest belangrijke spier die gevoelig is voor een stressvolle en drukke werksituatie is de 'scheve spier' (musculus Scalenus). De scheve spier heeft als functie de inademing en het buigen van het hoofd. Als er in de 'scheve spier' triggerpoints ontstaan, ontwikkelen zich ook triggerpoints in spieren met een tegengestelde functie, bijvoorbeeld in uitademingspiers, zoals de buikspieren en strekkers.

Zoals in de afbeelding is te zien, geeft de scheve spier 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 Scalenus zullen zich ook triggerpoints gaan ontwikkelen. Een klein spiertje in de nek kan dus een kettingreactie op gang brengen, waarbij een uitgebreid pijngebied ontstaat.



Originele bron:

www.symptomchecker.myofascialtherapy.org

2^e bron:

www.bonneeigenhuis.nl/triggerpoints.php



Is het herkenbaar? Maak een afspraak.

Afhankelijk van de zorgverzekering wordt de behandeling geheel of gedeeltelijk vergoed.

Antwerpsestraatweg 296
4624 JL Bergen op Zoom
Tel. 0164-240666
info@zenter.nu
www.zenter.nu