

Triggerpoint behandeling; Myofasciaal pijnsyndroom

Even ter zake:

"Myofasciaal" vereenvoudigd uitgelegd

Het woord 'myofasciaal' betekent spierweefsel (myo) en het bindweefsel in en er rondom ('fasciaal'). Als je spieren gespannen of beschadigd zijn vormen ze triggerpoints, beter bekend als 'knopen', die pijn en kramp veroorzaken.

Triggerpoints zijn de oorzaak van vele soorten pijn

Myofasciaal pijnsyndroom: even terzake

Myofasciale triggerpoints veroorzaken heel vaak pijn. Aanraking van triggerpoints zelf is erg pijnlijk, ze zorgen er voor dat spieren korter worden en ze hebben een speciale eigenschap genaamd 'afgeleide pijn'.

'Afgeleide pijn' betekent dat een triggerpoint (bron van pijn) in een spier op een andere plaats pijn veroorzaakt. Bijvoorbeeld: als je spier (trapezius) bovenop je schouder een triggerpoint heeft, zal deze pijn afleiden naar de zijkant van je nek en hoofd en kan voor hoofdpijn zorgen.

Gemiddeld zijn de spieren goed voor 36-42% van het lichaamsgewicht. Dit is een hoog percentage van het totale lichaamsgewicht en hebben hierdoor een grote impact op onze gezondheid. Als alles goed werkt, zullen de spieren ervoor zorgen dat je alle handelingen met gemak kunt uitvoeren. Als je spieren echter triggerpoints hebben, ervaar je pijn, fysieke beperking en functieverlies.

Als het 'Myofasciaal pijnsyndroom' of 'chronische myofasciale pijn' is vastgesteld, betekent dit, dat de bron van de symptomen is terug te vinden in deze myofasciale triggerpoints. Vaak worden triggerpoints aangezien voor andere pijnen zoals artritis of een hernia. De pijn die deze klachten veroorzaakt, kan toe te schrijven zijn aan triggerpoints. Dit geldt eveneens voor de volgende diagnoses:

- rugpijn
- hoofdpijn
- nekpijn
- schouderpijn
- kaakpijn
- tennisarm
- carpaaltunnel syndroom
- pijn in hand en arm
- RSI
- pijn in het bekken
- fibromyalgie
- 'frozen shoulder'(vastzittende schouder)
- pijn aan wervels (breuk, hernia, uitstulping)
- artritis
- slijmbeursontsteking
- peesontsteking
- pijn in de voet of hiel
- pijn in het been of in de knie
- pijn in de bil
- heuppijn



Spieren worden nog steeds niet gezien als pijnveroorzakers. Tegenwoordig zijn er allerlei speciale medicijnen voor bijna elk lichaamsdeel, maar gek genoeg is er geen specifiek medicijn voor spieren. Het is spijtig dat myofasciale pijn door triggerpoints vaak over het hoofd wordt gezien als mogelijke bron van pijn.

Jammer genoeg dient het diagnosticeren en behandelen van myofasciale pijn nog steeds in de meeste medische trainingen opgenomen worden. Het merendeel van de mensen die pijnverlichting zoeken, worden nog steeds op de traditionele manier behandeld met ontstekingsremmers, spierontspanners, antidepressiva en/of spiertrainingsprogramma's. Het is aangetoond dat deze niet effectief en zelfs schadelijk zijn, omdat triggerpoints hier niet op reageren en zelfs verergeren door verdere inspanning (training om spieren te versterken).