

De hoeveelheid benodigde behandelingen is moeilijk aan te geven. Ieder mens reageert anders op een behandeling. Het is belangrijk dat u zelf zo resoluut en consequent mogelijk de oorzaak en de klachten onderhoudende factoren aanpakt. Hierdoor wordt er eerder resultaat bereikt en is de kans op blijvend herstel ook groter. In het algemeen geldt: hoe langer de periode tussen het ontstaan van de klachten en het begin van de behandeling, des te groter is helaas meestal het aantal benodigde behandelingen.

#### Wat kunt u zelf doen?

Het is belangrijk om te ontdekken welke bezigheid en/of houding de pijn veroorzaakt. Het is hierdoor makkelijker voor de therapeut om te analyseren welke spieren er verantwoordelijk zijn voor de pijnklachten.

U kunt nagaan welke factoren voor u een rol hebben bij het onderhouden van de klachten (zie klachtenonderhoudende factoren), en hierop ook actie te ondernemen. Doordat u actief meedenkt en de adviezen en eventuele oefeningen uitvoert is de kans op een succesvolle behandeling het grootst.

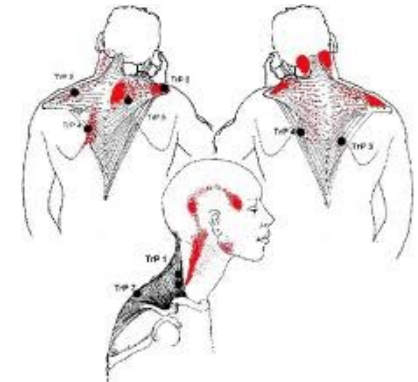
## Praktijkgegevens :

De maatschap fysiotherapie Daalmeer is een onderdeel van het gezondheidscentrum Daalmeer. De volgende fysiotherapeuten zijn er werkzaam:

- **Cees Damiaans**, (Sport)Fysiotherapeut,
- **Jolanda v.d. Peet**, Fysiotherapeute, Manueel therapeute, tevens gespecialiseerd in Bekken- en Bekkenbodempromblematiek, Dry Needling en behandeling van myofasciale triggerpoints, junior echografist
- **Gerard Vierbergen**, Psychosomatisch werkend Fysiotherapeut en behandeling van myofasciale triggerpoints
- **Erik v.d. Steen**, Fysiotherapeut, Manueel therapeut, McKenzie therapeut en handtherapeut.
- **Suzan Jansen- Mostert**, Fysiotherapeute, Oedeemtherapeute
- **David Timmermans**, Fysiotherapeut en behandeling van claudicatioklachten via het claudicationet, Dry Needling
- **Merel Duijn**, Fysiotherapeute, begeleiding COPD
- **Marlies Roskam**, Fysiotherapeute en handtherapeute.
- **Kirsten Oerlemans**, Fysiotherapeute



## Informatiebrochure Triggerpoints



### Wat zijn dat ?

**Johanna Naberstraat 45**

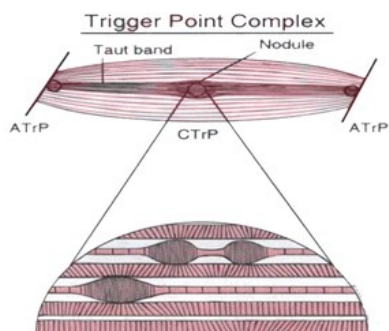
**1827 LB Alkmaar**

**tel 072-5621477**

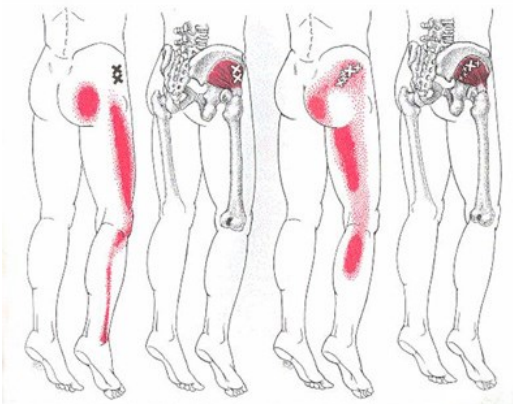
**www.fysiotherapiedaalmeer.nl**

**Praktijk@fysiotherapiedaalmeer.nl**

Myofasciale pijn is een verzamelwoord voor klachten die voortkomen uit de aanwezigheid van één of meerdere myofasciale triggerpoints. Myofasciale triggerpoints zijn pijnlijke spierverhardingen of spierknopen in een skeletspier. Deze spierverhardingen kunnen stijfheid, bewegingsbeperking, krachtsverlies en vooral pijn veroorzaken.



Een triggerpoint is voelbaar als een harde streng met een plaatselijke verdikking in de spierbuik. Deze plek is bij druk (zeer) pijnlijk. Er kan een kenmerkende pijn gevoeld worden die zich vaak op een andere locatie bevindt, dan waar er wordt gedrukt. Deze pijn heet "referred pain" oftewel uitstralende pijn. Elke spier heeft een eigen karakteristiek uitstralingsgebied. Inmiddels is dit gebied van bijna elke spier bekend.



Myofasciale triggerpoints worden niet altijd herkend als oorzaak van pijnklachten en worden dus vaak over het hoofd gezien.

### Symptomen:

- pijn bij belasting van de spier
- spierverslapping, maximale rek van de spier is pijnlijk waardoor de spier enkel nog gaat bewegen binnen de pijngrens en de spier verkort.
- krachtsverlies, gebruik van een spier kan pijnlijk zijn waardoor er vermindering van kracht en spieruithoudingsvermogen kan ontstaan.
- vegetatieve symptomen zoals duizeligheid, wazig zien, plaatselijk meer zweten, koude handen, etc.

De klachten kunnen variëren in ernst en plaats en zijn afhankelijk van de belasting van de aangedane spier. Oproepen of verergering van klachten kan ontstaan door veelvuldig gebruik, rek van de spier maar ook langdurige druk, zoals liggen op de spier.

### Ontstaan:

Een myofasciaal triggerpoint kan ontstaan door een acute overbelasting zoals een verkeerde beweging, ongeluk of val, maar ook door een chronische overbelasting. Een verkeerde werk- of gewoontehouding is vaak een oorzaak van chronische overbelasting. Het gevolg van de overbelasting is dat er in de spier een ingewikkeld fysiologisch proces ontstaat, waardoor er een groep spiervezels aanhoudend samentrekt. U kunt het vergelijken met een plaatselijke spierkramp die zichzelf in stand houdt.

Soms is de oorzaak van de klachten duidelijk voor een patiënt (bijv. een val of ongeluk), maar vaak zijn de klachten geleidelijk ontstaan en toegenomen en is de oorzaak onbekend.

Wat maakt de klachten erger:

- veelvuldig of overmatig gebruik van een spier zonder pauze en/of beweging
- plotselinge verkorting van de spier tijdens bewegen
- afkoeling zoals airconditioning, open raampje of te weinig kleding
- druk op de spier zoals liggen op de schouder of een zware tas, knellende BH bandjes

Wat maakt de klachten minder erg:

- inlassen van korte rust periodes (micropauzes) tijdens het bewegen, denkt u bijvoorbeeld aan langdurig computerwerk.

- langzaam rekken van de spier, bij voorkeur met warmte zoals onder een warme douche
- een aangename temperatuur waarbij het lichaam kan ontspannen
- fysiotherapie

### Klachten onderhoudende factoren:

Er zijn veel factoren die myofasciale triggerpoints kunnen onderhouden. Met name bij mensen met chronische myofasciale pijnklachten is aandacht voor deze factoren erg belangrijk.

Klachten onderhoudende factoren kunnen zijn:

- chronische overbelasting door bijv. slechte werkhouding, slechte ergonomie, slechte gewoontehouding, knellende kleding
- voeding, zoals vitaminen/mineralen tekort, overmatig alcohol gebruik, roken, slecht eten
- aandoeningen, zoals suikerziekte, schildklierafwijkingen en andere orgaanstoornissen
- psychologische factoren; depressie, angst, stress en onbegrip.

### Behandeling:

De behandeling is erop gericht om de myofasciale triggerpoints minder gevoelig te maken en uiteindelijk te laten verdwijnen waarna ook de referred pain verdwijnt. De spierstijfheid zal minder worden omdat de strakke spierstrengen niet meer aanwezig zijn. De doorbloeding in de spier zal toenemen waardoor de pijn afneemt. Uiteindelijk moeten ook de spierlengte, spierkracht en het spieruithoudingsvermogen weer normaliseren.

De behandeltechnieken die in onze praktijk worden gebruikt: zijn:

- triggerpoint dry needling (zie de folder)
- triggerpoint compressie d.m.v. aanhoudende druk op het triggerpoint
- massage technieken met toenemende druk
- warmteapplicaties, dit geeft ontspanning, een verbeterde doorbloeding en minder pijn.
- contract-relax technieken waarbij de spier wisselend aangespannen en ontspannen wordt.
- leren ontspannen van de spier.
- houdingsadviezen en oefeningen