



TRIGGERPOINT THERAPIE

Triggerpoints ook wel myofasciale triggerpoints genoemd (MTrP's) zijn verhardingen in dwarsgestreepte spieren. Zij zorgen voor een locale pijn op andere plekken in het lichaam. Bij sommige mensen voelt de pijn aan als een doof of tintelend gevoel of zeurend. Bij anderen kan de pijn vrij hevig zijn.

Triggerpoints zijn er in twee varianten: latent en actief. Latente triggerpoints kunnen bij druk gevoelig zijn en zorgen voor stijfheid van de spier.

Actieve triggerpoints stralen meestal uit naar andere plaatsen in uw lichaam.

Hierdoor vind de behandeling soms plaats op een andere plek dan waar u last heeft.

De oorzaak van triggerpoints is vaak een trauma of overbelasting. Dit komt op zijn beurt vaak weer door te weinig beweging, stress en bijvoorbeeld slechte voeding

Dry needling is een triggerpoint therapie die ingezet wordt om de spier te genezen.

Dry needling wordt uitgevoerd met heel dunne, niet holle naald. Als de naald in de spier wordt geplaatst ontstaat er een reflex en trekt de spier samen. Hierdoor verdwijnt het triggerpoint met pijnvermindering en een meer beweeglijkheid tot gevolg.

Triggerpoint therapie wordt gebruikt bij:

verlies van kracht en functie van een spier

pijn bij lokale druk en pijn bij een actief triggerpoint

verminderde souplesse en stijve/pijnlijke spieren

- belangrijkste oorzaken van het ontstaan van triggerpoints zijn:

- chronische overbelasting

- repeterende beweging(en)

- plotselinge impact of trauma (o.a. valpartijen, botsingen, operaties)

- injectie in een spier- plotselinge impact of trauma (o.a. valpartijen, botsingen, operaties)

- injectie in een spier

- het langdurig statisch aanspannen (bijv het zitten met opgetrokken schouders)

- ongunstig gebruik van de spieren, vooral bij kortdurende, zware inspanning

- verkeerde werk- en zithouding

- stress en onrust, waardoor de spieren onbewust aangespannen blijven

- lichamelijke kenmerken (o.a. beenlengteverschil, bekkenscheefstand, hypermobile gewrichten)

Bron: ApsKrommenie.nl

