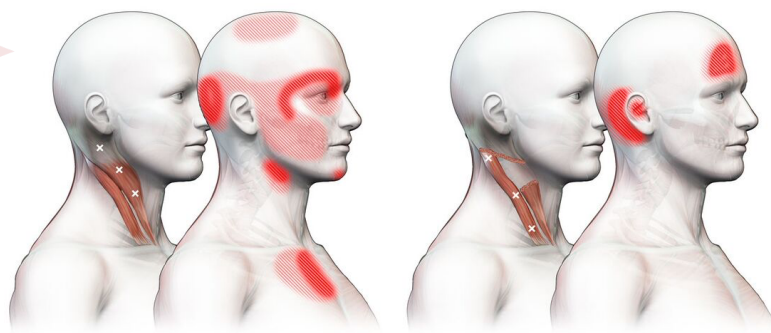


Wanneer kies ik voor triggerpointtherapie?

Veel mensen weten niet dat spieren verstrekkende pijnklachten kunnen veroorzaken of minimaal deel uitmaken van de pijn. Ook bij diagnoses als hernia, hielspoor, migraine, chronische rugpijn, frozen shoulder, CANS, RSI, fibromyalgie en heupklachten, om maar een paar voorbeelden te noemen, kunnen triggerpoints (mede) de oorzaak zijn van de pijn. Als je **pijnklachten hebt waarbij spieren betrokken zijn**, kan een consult uitwijzen of een behandeling zin heeft of niet.

Welke symptomen geven triggerpoints?

Triggerpoints geven net op een andere plek pijn dan je direct zou verwachten. Dit heet afgeleide pijn oftewel 'referred pain'. Als je op de triggerpoint drukt, ontstaat er plaatselijk of ergens anders in het lichaam **pijn** of een **gevoelsverandering**, zoals tintelingen, een dof huidgevoel of jeuk. Doordat het probleempunt in een spier zit, merk je dit ook vaak aan de **motoriek** en de **coördinatie**. Spieren zijn door triggerpoints vaak stijf en/of zwak en je kunt last hebben van beperkte bewegingsuitslag of verminderde coördinatie. Ook zogenoemde **autonoom-vegetatieve symptomen** treden geregeld op bij triggerpoints. Voorbeelden hiervan zijn: oorsuizen, duizeligheid en misselijkheid.



Waarvoor ontstaan triggerpoints?

Een triggerpoint, ofwel de kramp-toestand in een spier, ontstaat door overbelasting en/of spieruitputting.

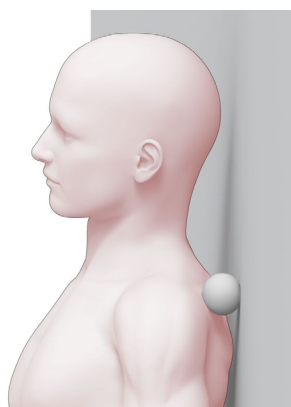
- **Overbelasting** kan ontstaan door een verkeerde houding, herhaaldelijke bewegingen, stress, een ongeluk, een medische ingreep en zware inspanning.
- **Spieruitputting** kan ontstaan door onderbelasting. Daardoor zijn spieren namelijk zwak en eerder uitgeput. Ook kan een chronische aandoening, zoals migraine of RSI, voor spieruitputting zorgen.

Wanneer is triggerpointtherapie nodig?

Bij triggerpointtherapie worden triggerpoints aangepakt en weggemasseerd. Een triggerpoint zal niet snel vanzelf verdwijnen.

Wanneer kies je voor triggerpointtherapie?

- Als je last hebt van **pijnklachten**
- Als je vaak **stijve spieren** hebt
- Als je **klachten maar niet overgaan**
- Als je zelf ook wilt werken aan je **herstel** en daarbij **inzicht** wilt krijgen over het ontstaan en in stand houden van je klachten
- Als je behoefte hebt aan een **lichaam dat weer optimaal kan functioneren en sporten**



Zelf je triggerpoints aanpakken, kan dat?

Ja. Als duidelijk is waar jouw triggerpoints zich bevinden, kun je die vaak eenvoudig zelf behandelen. Hoe? Met **zelfmassage**.

De behandelaar zoekt de triggerpoints die verantwoordelijk zijn voor jouw klacht en legt je graag uit hoe je zelf kan helpen om je herstel te versnellen.

Wil je meer weten over een mogelijke behandeling, maak dan een afspraak voor een consult.