

Welkom bij

In Uw Voordeel

Gezichtsverzorging

Definitief ontharen

Spectaculaire huidverjonging

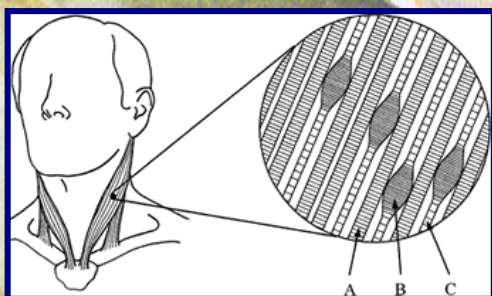
Hot en Cold stonemassage

Workshops/cursus massage

TRIGGERPOINT-THERAPIE

Help en verlos uzelf in een korte tijd van de meest voorkomende pijnen af zonder medici en zonder medicijnen.

De klassieke **'DOE HET ZELFMETHODE'**, waardoor je niet afhankelijk bent van vele bezoeken aan een dure specialist, huisarts, kraker, giropracticus, fysiotherapeut etc. We hebben allemaal het hele rondje gedaan, chiropraxie, acupunctuur, magnetiseren, diëten, kruidentherapie, het plichtsgetrouw innemen van pijnstillers, rek en strek oefeningen. Het lost het probleem niet op.



Triggerpoints zijn geen acupunctuurpunten! En reageren niet op: positief denken, bio feedback, meditatie of toenemend ontspannen.

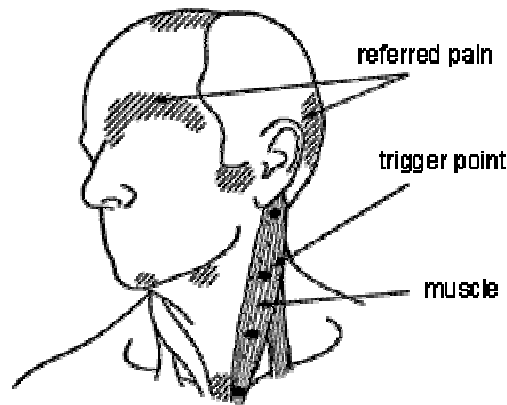
Triggerpoint is geen spierkramp.

Men spreekt van kramp als een spier zich compleet heftig samentrekt. Een kramp kan binnen enkele minuten weer ontspannen en een triggerpoint niet zo gemakkelijk.

Definitie Triggerpoint

Een triggerpoint is een heel gemakkelijk te irriteren, hevig pijnlijke plek in een knobbeltje in een palbeerbaar strakke streng spierweefsel (palbeerbaar = je kunt het met je vingers voelen).

Met andere woorden: een triggerpoint doet bijzonder veel pijn als je erop drukt. Het 'knobbeltje' is de triggerpoint zelf. Het voelt aan als een knoop of klontje in de grootte van een speldenknop, rijstkorrel tot een erwt, welke diep in de spier begraven ligt. In de grote spieren van het bovenbeen kan de knoop aanvoelen zo groot als een duim. Triggerpoints zijn kleine contracties in de spieren, dus spierknopen. Het is vastgesteld dat triggerpoints ruwweg 75% de oorzaak is van elk spierprobleem.



Het trekken aan een strakke streng veroorzaakt een plaatselijk stekend gevoel wanneer de spier kortstondig spontaan samentrekt. Strakke spierstrengen hebben de neiging de beweeglijkheid te beperken omdat zij het vermogen van een spier, om zich te verlengen, aantasten. Strakke spierstrengen kunnen pijnloos bestaan in spieren zonder triggerpoints.

Triggerpoints, staan voor afgeleide pijnen d.w.z. dat pijn in uw bovenarm afkomstig kan zijn vanaf achter uw schouderblad. Ze veroorzaken hoofdpijn, pijn in nek en kaak, pijn in de onderrug, tennisarmen en carpaal tunnel syndromen. Ze zijn de bron van de pijn in de gewrichten, zoals de schouder, pols, heup, knie en enkel, die zo vaak wordt aangezien voor artritis, tendinitis, bursitis en letsel aan de gewrichtsbanden. Triggerpoints veroorzaken ook nog andere symptomen zoals: duizeligheid, oorpijn, sinusitis, misselijkheid, maagzuur, hartritme stoornissen, pijn aan de geslachtsdelen en gevoelloosheid in handen en voeten. Zelfs fibromyalgie kan zijn oorsprong hebben in triggerpoints. De problemen die triggerpoints veroorzaken kunnen verassend eenvoudig te verhelpen zijn, de meeste mensen kunnen hemzelf doen, als ze maar over de juiste informatie beschikken. Het wordt tijd dat gewone mensen het recht op een pijnvrij bestaan in eigen hand nemen.

De problemen die triggerpoints veroorzaken kunnen verassend eenvoudig te verhelpen zijn, de meeste mensen kunnen hemzelf doen, als ze maar over de juiste informatie beschikken. Het wordt tijd dat gewone mensen het recht op een pijnvrij bestaan in eigen hand nemen.

Een ontstellend hoog percentage artsen en andere medici zijn nog niet op de hoogte van triggerpoints, ondanks er in de medische literatuur al meer dan zestig jaar over wordt geschreven.

Als pijn wordt gezien in zijn ware hoedanigheid, dus als boodschapper in plaats van als ziekte, kan de behandeling worden gericht op de oorzaak van het probleem. Deze nieuwe methode bestaat uit zelfmassage die is gericht op specifieke triggerpoints. Vaak voel je al binnen enkele minuten een duidelijke vermindering van de klachten. De meeste klachten kunnen binnen drie tot tien dagen worden geëlimineerd. Zelfs chronische aandoeningen, kunnen soms in slechts zes weken worden verholpen. Zou dit de reden zijn waarom artsen en medici niet op de hoogte (willen) zijn...

Triggerpoints reageren niet op:

- **positief denken;**
- **bio feedback;**
- **meditatie;**
- **toenemend ontspannen.**

Zelfs lichamelijke methoden kunnen falen als ze te globaal worden toegepast.

Bijvoorbeeld:

Conventionele rek,- en strekmethoden werken niet voldoende om triggerpoints te corrigeren. Te fanatiek kan de situatie verergeren.

Een tijdelijke verlichting/toepassing op triggerpoints:

- **warmte of koude;**
- **elektrische stimulatie.**

De meeste systemen van therapeutische aanraking zoals:

- **acupressure;**
- **shiatsu;**
- **craniosacrale thérapie;**
- **myofasciale ontspanning;**
- **sportmassage ;**
- **diepe weefselmassage, leveren te weinig om succes met triggerpoints te garanderen.**

Triggerpoints veroorzaken:

- **fibromyalgie;**
- **hoofd, nek, kaak en onderrug;**
- **carpale- tunnel syndrome;**
- **gewrichtspijn: artritis, tenditis (ontsteking van de pees zelf op de grens bot/pees);**
- **bursitis (slijmbeursontsteking/slijmvliesontsteking);**
- **of letsel aan gewrichtsbanden.**

Triggerpoints veroorzaken ook symptomen als:

- **oorpijn;**
- **duizeligheid;**
- **misselijkheid;**
- **maagzuur;**
- **hartritme stoornissen;**
- **tennisarm;**
- **pijn in geslachtsdelen;**
- **spelen een rol bij pijnlijke en verstopte holtes;**
- **spelen een rol bij chronische vermoeidheid;**
- **en een verminderde weerstand tegen infecties.**

Triggerpoints

Bij baby's:

- **kunnen kolieken veroorzaken;**
- **bij oproeierende kinderen 'groeipijn'.**

Bij ouderen:

- **bedwateren;**
- **scoliose (vergroeiing kromme rug).**

Triggerpoints kunnen verantwoordelijk zijn voor:

- **langdurige pijnklachten;**
- **invaliditeit waaruit geen oplossing mogelijk lijkt;**
- **kunnen depressiviteit veroorzaken.**

Triggerpoints worden in de medische gemeenschap niet geaccepteerd:

- **men verward triggerpoints met acupunctuurpunten;**
- **acupunctuur en acupressuur (vanuit China) waarvan men zegt dat ze een positief effect hebben op veronderstelde energiestromen, laten zich moeilijk wetenschappelijk onderzoeken en worden door sommige artsen gezien als kwakzalverij. Triggerpoints (rechtstreeks uit het Westen en medisch onderzocht).**

Het bestaan van triggerpoints is een feit:

- **je kunt ze voelen met je vingers;**
- **zenden meetbare elektrische signalen uit, die middels elektrische apparatuur zichtbaar kunnen worden gemaakt;**
- **d.m.v. elektronen microscopen zijn ze in het spierweefsel gefotografeerd.**

Effecten triggerpoints:

- verzwakt de spier;
- maar houdt de spier ook gespannen;
- houdt een strakke samentrekking in stand in de spierweefsels die er deel uitmaken;
- strakke banden spierweefsel houden de aanhechtingen van de spier voortdurend onder spanning;
- waardoor symptomen ontstaan in nabij gelegen gewrichten;
- door deze voortdurende spanning in de vezels van het triggerpoint wordt de circulatie beperkt;
- ophoping van afvalstoffen, gemis aan zuurstof en voedingsbestanddelen kunnen triggerpoints maanden en zelfs jaren in standhouden.

Triggerpoints veroorzaken altijd pijn op een andere plek en lijden de pijn naar ergens anders.

Reguliere gedachte pijnbestrijding

De oorzaak van de pijn wordt altijd gezocht op de pijnlijke plek zelf.

Gevolg:

- men wordt op het verkeerde spoor gebracht, inclusief de medici;
- oorzaak wordt over het hoofd gezien;
- het hele lichaam krijgt een farmaceutische behandeling, terwijl het een plaatselijk probleem is;
- het chemische stillen van de pijn (wat steeds duurder wordt) geeft de illusie dat er iets goeds gebeurt, terwijl er niets gebeurt, het probleem verbergt zich.

Zelfmassage triggerpoint werkt omdat:

- het doorbreekt de chemische en neurologische cirkel die de spierkrampen in stand houdt;
- het verbetert de circulatie die werd beperkt door het samengetrokken spierweefsel;
- het brengt een onmiddellijke strekking teweeg in de samengeklonterde spiervezels in de triggerpoint.

RICHTLIJNEN VOOR HET MASSEREN

Problemen oplossen

Succes van triggerpoint massage hangt af:

- van het vermogen om te herkennen of de pijn afgeleide pijn betreft;
- deze te herleiden tot het triggerpoint dat er de oorzaak van is.

Het vinden van triggerpoints

Het is de bedoeling om alle spieren af te lopen, op zoek naar triggerpoints.

Triggerpoints liggen meestal niet op de plaats waar het pijn doet. Pijnafleiding is de belangrijkste feit van triggerpoints. Massage op de verkeerde plek kan goed voelen, maar niet bijdragen aan de oplossing van de pijn. Triggerpoints veroorzaken meestal pijn aan de kant van het lichaam waar ze zelf zitten. Het komt zelden voor dat ze pijn naar de andere kant leiden. Met behulp van je gevoel, zul je de triggerpoint vinden. De bedoeling is dat je in het juiste gebied komt. Meestal een cirkel met een diameter van zo'n vijf centimeter.

Massagetechniek

Twee belangrijke factoren om goed te masseren zijn:

- veiligheid;
- effectiviteit.

Let op: belast je spieren in onderarmen en handen niet, maar het moet wel werken op de triggerpoint.

Richtlijnen:

1. Spaar je handen en gebruik een hulpmiddel (een massagebal of de Thera Cane).
2. Maak diepe strijkingen, geen stilstaande druk.
3. Masseer met herhaalde korte strijkingen, 15 tot 20 seconden.
4. Maak de strijking altijd in één richting.
5. Maak de strijking langzaam (tussen de 1 en 4 cm).
6. Richt op een pijnniveau van 7, op een schaal van 10.
7. Beperk de behandeling van 6 tot 12 per triggerpoint.
8. Behandel een triggerpoint 6 tot 12 keer per dag.
9. Geen verlichting, misschien de verkeerde plek.

Het is de bedoeling dat je een triggerpoint een bepaald aantal seconden een stationaire druk geeft of net zolang tot hij 'loskomt'.

De knoopachtige kenmerken van triggerpoints wordt al ruim 150 jaar beschreven. Triggerpoints kunnen een leven lang voortduren en zijn zelfs na de dood zichtbaar in het spierweefsel.

Triggerpoints kunnen **onbeperkt latent** aanwezig zijn en **geen pijn** veroorzaken.

Effecten van **latente** triggerpoints:

- zijn op langere termijn ernstiger;
- hebben de neiging zich tijdens een mensenleven te vermeerderen.

Oorzaak **latente** triggerpoint:

- stijve gewrichten;
- beperkte beweeglijkheid bij ouderen;
- maar ook voor jonge mensen een overbelasting wat leidt tot onherstelbare schade aan gewrichten;
- een van de oorzaken van osteo artritis.

Latente triggerpoints zijn:

- heel gemakkelijk te vinden;
- zijn zeer pijnlijk als je erop drukt;
- worden bij weinig stress en spanning geactiveerd.

Drukpunt

Triggerpoints zijn absoluut niet hetzelfde als acupressuurpunten, het zijn absoluut geen drukpunten.

Een drukpunt is een plaats waarop je druk uitoefent om het bloeden uit een wond te stoppen.

Op een triggerpoint geef je juist druk om de doorbloeding te vergroten, niet om te verminderen.

Het is een intermitterende druk in de vorm van een herhaalde massage strijking.

Triggerpoints worden vaak verward met 'pijnpunten', één van de officiële criteria om fibromyalgie te diagnosticeren. Als deze foutieve diagnose wordt gesteld door een arts, is dit een ernstige vergissing! Een groot deel van de pijn bij iemand die lijdt aan fibromyalgie kan worden veroorzaakt door myofasciale triggerpoints.

Verschillen tussen triggerpoint en pijnpunt:

op een triggerpoint moet een stevige druk worden uitgeoefend om pijn te bewerkstelligen. Een triggerpoint leidt de pijn af naar een andere plek.

Een pijnpunt kan zó pijnlijk zijn dat het nauwelijks kan worden aangeraakt. Pijnpunten veroorzaken alleen plaatselijk pijn en leiden de pijn niet af naar een andere plek.

Myofasciale pijn

Myo: heeft betrekking op het spierweefsel

Fasciale: is het dunne doorschijnende membraan dat de spier als een soort krimpfolie omhult en van elkaar scheidt (bijvoorbeeld een kippenpoot).

Triggerpoints generen en ontvangen minuscule elektrische stroompjes. Actieve en latente triggerpoints geven beide een pijnlijke reactie op een vingerdruk. Wanneer een triggerpoint dicht onder de huid ligt en je hebt gevoelige vingers, kun je voelen dat de triggerpoint warmer is dan het omringende weefsel. Het is een zacht weefsel en zijn op röntgenfoto's onzichtbaar.

De fysiologie van een triggerpoint

Sacromeer = is een microscopisch kleine eenheid, de plaats in een spierweefsel waar de samentrekking zich feitelijk voordoet.

Voor één kleine beweging in de spiervezels moeten miljoenen sacromeren samentrekken.

Een triggerpoint bestaat als een overmatig gestimuleerde sacromeer die niet meer in staat is zijn eigen aangespannen toestand te veranderen.

Sacromeren werken als kleine pompjes, die samentrekken en ontspannen, zodat bloed kan circuleren door de haarvaten die voorzien in de behoefte van hun celstofwisseling.

Wanneer sacromeren in een triggerpoint hun samentrekking behouden stop de bloedcirculatie. Door zuurstofgebrek en opeenhoping van afvalstoffen wordt de triggerpoint geïrriteerd. Het triggerpoint reageert door pijnsignalen af te geven naar de hersenen, totdat de hersenen de spier rust geven.

Centrale triggerpoint

Oplossen myofasciale pijn: draait om de plaatsbepaling van de centrale triggerpoints.

Anders gezegd: de triggerpoints die in het midden van de spier liggen.

Triggerpoints ontstaan altijd in het midden van een spiervezel, in het midden van de spiervezel komt de motorische zenuw binnen met de signalen die de spier opdracht geven samen te trekken.

Vezels

Een spier die **snelheid ontwikkelt: lopen de vezels parallel (van de ene kant naar de andere kant) de triggerpoints liggen precies in het midden.**

Een spier die **kracht geeft: heeft vezels die diagonaal lopen t.o.v. de richting van de bundel. Daar triggerpoints in het midden van iedere individuele vezel kunnen voorkomen, kunnen ze door de hele spier liggen.**

Indien een spier uit **meerdere spierbuiken bestaan (biceps, triceps en quadriceps (bovenbeen), kunnen de triggerpoints in één of alle hoofden aanwezig zijn, dus op meerdere plaatsen.**

Satelliet triggerpoints

Satelliet triggerpoint= een triggerpoint die wordt gevormd in het uitstralingsgebied of het gebied waarheen een andere spier pijn afleidt.

Het triggerpoint dat de satelliet veroorzaakt noemt men **primaire** triggerpoint.

Langdurige chronische pijn = vaak een samengesteld effect van een keten van satelliet- triggerpoints , die overlopen van de ene naar de andere spier.

Als het primaire triggerpoint over het hoofd gezien wordt zijn de satellieten moeilijk te deactiveren.

Pijn die door ziek inwendige organen wordt afgeleid, kunnen satelliet-triggerpoints doen ontstaan in de spieren van de borst, buik en rug.

Triggerpoints bij spieraanhechtingen

Pijnlijke plaatsen vind je vaak op of vlak bij de plek waar de spier zich aan het bot hecht. Triggerpoints bij spieraanhechtingen kunnen een 'bijproduct' zijn van de triggerpoints in de spierbuiken. Triggerpoints bij spieraanhechtingen worden minder pijnlijk als de centrale triggerpoints zijn gedeactiveerd.

Men denkt!: dat in chronische gevallen, als de triggerpoints maanden of jaren aanwezig zijn geweest, de spanning bij de spieraanhechting slijtage in het gewricht kan veroorzaken.

Mysterie van afgeleide pijn

Aantoning afgeleide pijn: drukken op een triggerpoint dat zo actief is dat het een afgeleid pijnpatroon kan voortbrengen. Onderzoek pijnafleiding is moeilijk, omdat de mechanismen van het menselijk zenuwstelsel enorm klein zijn.

Verklaring: zenuwsignalen raken in de war.

Symptomen van triggerpoints

Zintuiglijke symptomen die door triggerpoints worden veroorzaakt, beperken zich niet alleen tot pijn.

Symptomen van functie uitval zoals:

- spierstijfheid;
- zwakte;
- oedeem;
- misselijkheid;
- duizeligheid;
- en afwijkingen in de lichaamshouding etc. kunnen nogal verassend zijn.

Afgeleide pijn

Afgeleide pijn:

- triggerpoint wordt gevoeld als een deprimerende diepe pijn die door beweging kan verergeren;
- afgeleide pijn kan net zo intens en ondragelijk zijn als alle ander pijnen.
- pijnniveau hangt af van de mate van prikkelbaarheid van een triggerpoint, dan van de grootte van de spier. Triggerpoints in de kleinste spier kunnen je laten krimpen van de pijn.

Veelvoorkomende voorbeelden van afgeleide pijn zijn:

- spanningshoofdpijn;
- migraine;
- pijn in de sinussen;
- pijn in achterhoofd, waarbij je hoofd niet meer kunt draaien;
- kaakpijn;
- oorpijn;
- keelpijn;
- steek in je zij (na veel te hard lopen);
- benen;
- voeten;
- enkels.

Pijnen/stijfheid in gewrichten kunnen mogelijke triggerpoints zijn in de betrokken spieren zoals:

- knokkels;
- polsen;
- ellebogen;
- schouders;
- knieën;
- heupen.

Het zijn klassieke symptomen van triggerpoints. Pijn welke is afgeleid naar de gewrichten (buiten hoofd,- en rugpijn) is de meest voorkomende manifestatie van het myofasciaal pijnsyndroom.

Rugpijn heeft altijd een myofasciale component, wat de officiële diagnose ook mag zijn.

Artritis, versleten tussen wervelschijven en verschoven wervels zijn vaak afgeleide pijn van myofasciale triggerpoints.

Pijn in onderrug kan afkomstig zijn van triggerpoints in billen, buikspieren en zelfs kuitspieren. Met als gevolg dat de behandeling van rugpijn vaak niet helpt als myofasciale triggerpoints niet in aanmerking worden genomen als mogelijke oorzaak.

Onverklaarbare pijn in het bekken en pijn die verband houdt met seksualiteit, kan afgeleide pijn zijn van triggerpoints:

- **aan de binnenkant van de bovenbenen;**
- **onderbuik;**
- **of binnen in het bekken zelf.**

Triggerpoints op de plaatsen kunnen pijn afleiden naar:

- **de eileiders;**
- **baarmoeder;**
- **baarmoederhals;**
- **testikels;**
- **penis;**
- **porstaat;**
- **rectum;**
- **of blaas.**

Vaginale pijn kan afgeleide pijn zijn van een triggerpoint in de overstrekte adductor magnusspier, aan de binnenkant van de bovenbeen.

Afgeleide pijn van de triggerpoints in de buikspieren kunnen de oorzaak zijn van:

- **buikpijn;**
- **brandend maagzuur;**
- **pijn die aanvoelt als een zweer.**

Afgeleide pijn in de rectus abdominis spier kan alles weg hebben van een acute blindedarmontsteking, zo ook een koliek bij een baby.

Hele interessante afgeleide symptomen van triggerpoints kunnen interessante vormen aannemen zoals:

- **onregelmatige pols;**
- **misselijkheid;**
- **diarree;**
- **gebrek aan eetlust;**
- **heftig braken;**
- **en incontinentie van urine.**

Bedwateren bij oudere kinderen en volwassenen worden vaak veroorzaakt door een afgeleide verzwakking van de sluitspier van de blaas door triggerpoints in de lagere buikspieren.

Samendrukken van bloedvaten en zenuwen

Spiere die door triggerpoints zijn verkort en verdikt, drukken vaak op zenuwen die daar vlakbij lopen.

Druk op een zenuw kan de elektrische signalen, die daar doorheen lopen verstoren en kan leiden tot abnormale sensaties zoals:

- verdoofdheid;
- jeuk;
- brandend gevoel;
- overgevoeligheid in de gebieden die door de zenuw worden bediend.

Als artsen niet weten dat deze zorgverwekkende symptomen afkomstig kunnen zijn van myofasciale triggerpoints in spieren, krijg de aandoening al gauw het 'etiket' perifere neuropathie. Wat kan leiden tot een onjuiste behandeling en zelfs een onnodige operatie.

Triggerpoints kunnen ook leiden dat een spier de bloedstroom in een slagader afklemt, waardoor een afgelegen lichaamsdeel koud kan aanvoelen.

Triggerpoints in de Scholspier (Soleus) kunnen de terugstroom door een bloedvat hinderen, wat kan resulteren in een opgezette voet of enkel.

Triggerpoints in een nekspier (Scalenus anterior) kan een opgezette hand of pols veroorzaken.

Autonome effecten

Autonome zenuwstelsel beheerst de klieren en de gladde spieren van het spijsverteringsstelsel zoals:

- de bloedvaten;
- het hart;
- het ademhalingssysteem;
- de huid.

Op dit moment zijn nog niet alle effecten bekend.

Enkele bekende effecten:

- bloeddorlopen of heftige tranende ogen;
- wazig zicht;
- hangend ooglid;
- druijneus;
- kippenvel.

Triggerpoints in een van de borstspier kunnen een harde en overgevoelige tepel veroorzaken. Triggerpoints aan de voorkant van de ribbenkast kan een onregelmatige hartslag veroorzaken.

Problemen met bewegen

Triggerpoints kunnen:

- bewegingen aantasten doordat zij spieren koel en stijf houden, waardoor beweeglijkheid wordt beperkt;
- spasmen in andere spieren in stand houden;
- houden tegen dat spieren zich ontspannen, waardoor ze snel moe worden, langzaam van een inspanning herstellen en bovenmatig aanspannen als ze hun werk doen;
- spieren uit balans houden, kunnen deels gewrichten ontwrichten, waardoor ze kunnen blijven haken of knakken als je beweegt;
- waarneming vertroebelen, als je probeert een gewicht in te schatten;
- duizeligheid en evenwichtsverstoringen veroorzaken;
- hun verzwakkend effect op spieren verergert coördinatie problemen, waardoor je kunt struikelen, strompelen en dingen plotseling laat vallen, wat kan leiden tot speculaties over neurologische problemen.

Om te bewegen is het nodig dat sommige spieren zich verkorten en dat andere langer worden.

Uittrekken en samentrekken zijn beiden irritant voor triggerpoints en verergeren de pijn/minder bewegen bijvoorbeeld:

- pijn in hals (niet voorover leunen);
- pijn in schouder (niet strekken, om iets te pakken).

Dit fenomeen wordt 'spalken' genoemd, met andere woorden het op een natuurlijke wijze een spier te beschermen tegen verdere mishandeling.

Spalken zorgt dat andere spieren in actie komen om de last te dragen, waardoor de 'helpende' spieren overbelast raken. Hierdoor kunnen hele ledematen of zelfs een hele lichaamszijde betrokken raken.

Gevolg: spieren worden stijf en het bewegingsbereik wordt steeds minder.

Onwil om te bewegen verandert in onvermogen om te bewegen wat kan uitmonden in problemen om de knie te buigen, een arm omhoog te brengen, het hoofd te draaien of te bukken. Onnatuurlijke bochten of draaiingen in nek ruggengraat of heupen kunnen ook het gevolg zijn van myofasciale triggerpoints.

De bochel bij vrouwen bovenaan de rug, ontstaan door trekkende spieren in borst en hals.

Chronische slechte houding, vooral met heupen of het hoofd naar voren hangend, kan onherstelbaar zijn tenzij bepaalde triggerpoints zijn gedeactiveerd.

Een korter been is soms simpelweg een verzameling van reeds lang bestaande triggerpoints die de getroffen kant van het lichaam samen trekken.

Emotionele problemen

Onbehandelde myofasciale symptomen, die maanden of jaren onbehandeld blijven kunnen je gemoedstoestand behoorlijk nadelig beïnvloeden.

Chronische pijn is een bekende oorzaak van depressiviteit, vooral als het onbehandelbaar is.

Slapeloosheid en chronische symptomen zijn twee andere veelvoorkomende symptomen van myofasciale triggerpoints.

Voortdurende spanning maakt dat je snel moe bent. Pijn die door triggerpoints wordt veroorzaakt verstoort de slaap en weerhoudt spieren ervan te rusten. Met als gevolg chronische vermoeidheid.

Dyslexie

Komt niet voor in de lijst van bewezen myofasciale triggerpoints. Dyslexie is een functiestoornis in de hersenen. Andere theorie: dyslexie wordt veroorzaakt door een storing in het middenoor.

Redenering is dat het binnenoor, middels de kleine hersenen, van vitaal belang is voor het vermogen van de ogen, om wat ze zien te kunnen volgen, ordenen en begrijpen. Dyslexie gaat naast leesproblemen, vergezeld van een aantal andere problemen zoals: hoofdpijn, wazig of dubbel zicht, evenwicht en coördinatieproblemen, spraakstoornissen, slecht geheugen, slordig schrijven, verminderde concentratie, hyperactiviteit en onzekerheid.

Triggerpoints in nek en kaakspieren kunnen ongecoördineerdheid, duizeligheid, evenwichtsverlies, oorpijn en af en toe eenzijdige doofheid veroorzaken.

Oorzaken van triggerpoints kunnen zijn:

1. Ongelukken, valpartijen, verrekkingen, te veel werk, zwaar tillen, te intensief trainen, te hard werken en te lang klussen.
2. Vermijdbare overbelasting van spieren (misbruik van spieren).
3. Overbelasting door het werk zoals: RSI, RMI, cumulatieve (opstapelen) traumastoorning, overbelastingsyndroom en arbeidsgerelateerde myalgie;
4. Gebrek aan vastbeslotenheid om je gedrag te verbeteren is misschien wel het grootste obstakel;
5. Te dik zijn en in slechte conditie;
6. Dragen van een te zware tas;
7. Dikke portemonnee in achterzak (bekende oorzaak van ischias);
8. Zitten op meubilair dat niet is ontworpen voor zitcomfort.

Onvermijdbaar misbruik van spieren

Triggerpoints ontstaan in spieren als deze geconfronteerd worden met plotselinge schokken, zoals bij botsingen en valpartijen.

Triggerpoints zijn de belangrijkste pijn oorzaak van whiplash.

Vaak gaan ook botbreuken, spierscheuringen, verstuikingen en ontwrichtingen gepaard met triggerpoints.

Onvermoed misbruik van spieren

Veel soorten medisch handelen kunnen onvermoed oorzaak zijn van triggerpoints en myofasciale pijn.

Triggerpoints worden zeker veroorzaakt door immobiliteit vanwege beugels, draagbanden en gipsverband. Als een operatie lang nadien nog pijn veroorzaakt dan kunnen er triggerpoints ontstaan in de spieren waarin is gesneden, doordat ze of opgerekt zijn of op een of ander manier getraumatiseerd. Hierdoor proberen de artsen de pijnlijke plek te behandelen, zien de oorzaak over het hoofd en beseffen niet dat het een afgeleide myofasciale pijn betreft.

Een eenvoudige injectie in de bilspieren kan een triggerpoint veroorzaken, vooral in de kleine bilspier. Een injectie met steroïden in een pijnlijk gewricht mag verlichting bieden, maar is misschien niet de juiste behandeling. Kritieke triggerpoints blijven onbehandeld en blijven onophoudelijk aan de botten rond het gewricht trekken waardoor het probleem verergert. Pijnmedicatie blijft een voorkeur genieten omdat het 'zo goed' werkt om het bewustzijn van pijn te verminderen.

Pijn moet altijd worden gezien als een waarschuwing dat er iets mis is.

De medische geschiedenis staat bol van tragische voorbeelden van medicijnen. Het is niet onredelijk of het recept tegen pijn, depressiviteit, rusteloosheid of hoge bloeddruk misschien meer ziekte veroorzaakt dan het geneest. Medicijnen kunnen triggerpoints irriteren met als gevolg dat er pijnen ontstaan in de spieren.

Fibromyalgie

Het is niet duidelijk of triggerpoints fibromyalgie veroorzaken of andersom. Wel is duidelijk dat iemand tegelijkertijd fibromyalgie en triggerpoints kan hebben. Beiden worden gekenmerkt door overgevoelige plekken op diverse delen. Bij fibromyalgie worden deze plekken... 'pijnpunten' genoemd. Triggerpoints en fibromyalgie worden makkelijk verward als je de belangrijke verschillen niet kent.

Verschillen fibromyalgie en myofasciale pijnsyndroom

Myofasciale pijn:

- is doorgaans plaatselijk;
- heeft een specifieke oorzaak, in de vorm van triggerpoints.

Triggerpoints:

- kenmerken zich door extreme gevoeligheid;
- eenvoudig te lokaliseren;
- vaak met de vingers te voelen;
- spieren voelen hard aan;
- spieren met triggerpoints voelen stijf;
- beperken de beweeglijkheid;
- personen met myofasciale pijn kunnen redelijk hun leven voortzetten.

Fibromyalgie:

- men heeft doorgaans pijn over zijn hele lichaam;
- kan de lichtste aanraking nauwelijks velen;
- pijnpunten zijn bijna over het hele lichaam aanwezig, dus niet alleen in de spieren;
- spieren zijn doorgaans zacht, deegachtig en soepel, soms te soepel;
- toch kan men een algeheel van stijfheid hebben en vanwege de pijn niet graag willen bewegen;
- worden vaak overmand door grote vermoeidheid;
- kunnen zich nauwelijks bewegen zonder vreselijke pijn.

Oorzaak fibromyalgie is 'systematisch' d.w.z. van het hele lichaam.

Depressiviteit kan in beide gevallen optreden. Geen van de technieken voor zelfbehandeling zal een direct effect hebben op fibromyalgie.

Hardnekkige triggerpoints

Lichamelijke factoren om moeilijk van triggerpoints af te komen:

- aangeboren onregelmatigheden in botstructuren;
- houdingsfactoren;
- slechte arbeidsgewoonten;
- herhaalde spanning (RSI);
- gebrek aan lichaamsbeweging.

Voorbeelden abnormale botstructuur:

- een kort been;
- een asymmetrisch bekken;
- korte bovenarmen;
- een lang, tweede middenvoetsbeentje (voet van Morton).

Dit zijn allemaal omstandigheden die het lichaam voortdurend tot compensatie dwingen. Ongelijke beenlengte kan triggerpoints veroorzaken en in stand houden in: benen, billen, de rug en de hals.

CORRIGEREN met een steunzool:

- als het niet wordt gecorrigeerd kan het een terugkerende en constante pijn veroorzaken in de gebieden;
- chronische strakke spieren kunnen de klachten verergeren doordat zij één kant van het lichaam samentrekken;
- soms is een hele kant van het lichaam korter dan de andere kant en het bekken kleiner, waardoor het kantelt als je zit. Als dat gebeurt, kromt de ruggengraat onnatuurlijk, dit levert een extra belasting op voor de vierkante rugspier, maar ook voor de scheve halsspier en de sternocleidomastoïdeus (hals).

Benen altijd over elkaar slaan, levert een indicatie op dat je een asymmetrisch bekken aan het compenseren bent.

CORRIGEREN: een dun kussentje onder het kleinere deel van het bekken voorkomt effect. Ook een dikke portemonnee in de achterzak (meestal bij mannen) kan het bekken kantelen en dezelfde spanningen veroorzaken.

Korte bovenarmen

Tijdens het zitten moeten de ellebogen worden ondersteund. Bij kortere bovenarmen heb je hogere armleuningen nodig.

Gebrek aan ondersteunende ellebogen geeft een voortdurende belasting van de monnikskapspier en de heffer van het schouderblad. De triggerpoints hiervan veroorzaken pijn in het hoofd en de nek.

Voeten

Een ongelijkheid in de lengte van het eerste en tweede middenvoetsbeentje kan de oorzaak zijn van een scala van pijnen en pijntjes. Deze aandoening veroorzaakt instabiliteit in de voet en enkel, waardoor het hele lichaam kan worden beïnvloed.

Spanningen door lichaamshouding

Triggerpoints kunnen worden veroorzaakt of in stand gehouden worden door factoren die de lichaamshouding beïnvloeden zoals: bank, stoelen, autozittingen die de spieren belasten.

Slecht ontworpen zitmeubilair is de bron van veel chronische pijn in de rug en nek. Een zittende levensstijl is een geweldige 'vereeuwiger' van triggerpoints.

Herhaalde bewegingen

Herhaalde bewegingen maken, vormt een overbelasting voor spieren, al vergen ze maar een kleine inspanning.

Bewegingen die kracht kosten kunnen soms gezonder zijn, omdat je eerder voelt dat de spieren vermoeid raken.

Inspanningsloze kantoorwerk kan een verraderlijk effect hebben op de grote en de kleine spieren.

Werken achter een toetsenbord is heel veeleisend. De kleine spieren van de onderarm en handen doen uren achter elkaar aan slavenarbeid. Ze moeten zich honderden zo duizenden keren achter elkaar aanspannen.

Tegelijk blijven de grote spieren van de rug, schouder en de nek bewegingloos en statisch aangespannen om hoofd en armen op hun plaats te houden.

De statische houding en continue subtiele spanning van computerwerk kan triggerpoints in alle delen van het bovenlichaam veroorzaken en in stand houden.

Vitaminen en mineralen

Chronische pijn ontstaat ook meestal door een tekort aan vitamines. Deze zijn echter wel noodzakelijk voor een blijvende verlichting.

Het gaat hier meestal om:

- de B vitamines 1,6, en 12;
- vitamine C ;
- foliumzuur.
-

Ook de mineralen : Calcium, IJzer Magnesium en Kalium zijn heel belangrijk.

Groepen die het risico lopen een tekort hieraan te hebben zijn:

- ouderen;
- zwangere vrouwen;
- mensen met een dieet;
- een laag inkomen;
- mensen die last hebben van depressiviteit;
- ernstige zieken.

Probleem ligt niet in het onvoldoende innemen van vitamine en mineralen maar in het nuttigen van ander stoffen die hun uitscheiding veroorzaken:

- roken vernietigt vitamine C;
- veel drinken spoelt vitamine B uit het lichaam;
- alcohol, mierenzuur (bestanddeel van maagtabletten) en looizuur in thee hinderen de opname van vitamine B1;
- mierenzuur kan ook voor de opname van foliumzuur schaden;
- de pil, corticosteroiden en medicijnen tegen tuberculose zorgt voor een tekort aan vitamine B6;
- overdosis vitamine C of foliumzuur put vitamine B12 uit.

Concentratie van de mineralen calcium, ijzer, magnesium en kalium moet voldoende zijn voor een normale werking van de spieren.

Uitwisseling van calcium ionen is direct betrokken bij het samentrekken en ontspannen van de spiervezels.

IJzer stelt het spierweefsel in staat de voedingsbestanddelen en zuurstof te gebruiken, die door het bloed worden aangevoerd.

IJzer

- speelt een rol bij het op peil houden van de lichaamstemperatuur;
- mensen die het altijd koud hebben, hebben een tekort aan ijzer;
- teveel aan ijzer is net zo slecht en kan de oorzaak zijn van huidverkleuringen, hartziekten en een te langzaam herstel na een beroerte.

Magnesium:

Een laag magnesium wordt in verband gebracht met snelle prikkelbaarheid en zwakte van spieren.

Stofwisselingsziekten

Het is moeilijker om van triggerpoints af te komen als er in het lichaam een chemische of hormonale disbalans bestaat die storend werkt op de celstofwisseling in de spieren, zoals:

- een tekort aan schildklierhormonen;
- hypoglykemie (een te laag bloedsuikergehalte);
- bloedarmoede;
- te hoge ureumspiegel in het bloed (uremie);
- nicotine, cafeïne en alcohol veroorzaken veel onregelmatigheid in de stofwisseling, zodat het moeilijker wordt om triggerpoints onder controle te houden;
- te langzame werkende schildklier, waardoor te weinig hormonen worden geproduceerd (hypothyroïde) kan de prikkelbaarheid van de spieren verhogen, waardoor ze sneller triggerpoints ontwikkelen.
- en tekort aan schildklierhormonen zal er waarschijnlijk voor zorgen dat de effecten van triggerpoints erg kort aanhouden.

Kenmerkende symptomen van hypothyroïde zijn o.a.:

- kramp;
- zwakte;
- stijfheid;
- pijn.

Andere symptomen zijn:

- chronische vermoeidheid;
- koude-intolerantie;
- droge huid;
- abnormale menstruatie.

Hypothyroïde kan een rol spelen bij fibromyalgie.

Lithium kan de afgifte van schildklierhormonen vertragen en kan indirect voor zorgen dat de triggerpoints erger wordt.

Oestrogeen versnelt en zorgt ervoor dat de triggerpoints beter worden.

Hypoglykemie verergert triggerpoints en vermindert de effectiviteit van triggerpoint-therapie.

Symptomen van hypoglykemie:

- snelle pols;
- zweten;
- toenemend gevoel van onrust.

In ernstige vorm kan:

- visuele storingen teweeg brengen;
- rusteloosheid
- moeite met denken en spreken;
- flauwvallen.

Emotionele onrust maakt je vatbaar voor hypoglykemie, nicotine, alcohol en cafeïne bevorderen de afgifte van adrenaline, waardoor deze toestand kan verergeren.

Uremie kan triggerpoints verergeren, jicht, de neerslag van urinezuur kristallen in de gewrichten is de ultieme vorm van dit probleem.

Wordt verergerd door een voedingspatroon met te veel vlees en te weinig water. Vitamine C helpt het probleem te bestrijden.

Psychologische factoren

Spanningen, onrust en problemen kunnen triggerpoint- therapie teniet doen. Spieren die uit gewoonte aangespannen zijn, krijgen geen kans om te rusten, zelfs niet tijdens het slapen. Een aangespannen spier is voortdurend aan het werk, de hardheid kun je zien als een vorm van overbelasting.

Ontspannen spieren slaan beter aan bij triggerpoint- therapie.
Spanning:

- rondlopen met opgetrokken schouders;
- oppervlakkig ademen.

Je kunt je lichaamsbewustzijn vergroten door regelmatig yoga lessen of (stoel)massages te nemen.

Andere factoren die invloed kunnen hebben van de behandeling:

- chronisch slaapgebrek;
- ziekte van een inwendig orgaan kan triggerpoints in spieren produceren en in stand houden;
- een allergie voor stof in de lucht, die ademhalingsklachten veroorzaakt;
- voedsel allergieën kunnen alle spieren in het lichaam gevoelig maken;
- ziekte kiemen in het spijsverteringskanaal;
- chronische infecties, waaronder sinusitis.

Triggerpoints blijven terugkomen zolang het leven met spanningen en stress gevuld blijft.

Procedure van de therapeutische massage

Een aantal seconden een stationaire druk geven of net zo lang tot de triggerpoint 'los' komt. Dit noemt men ischemische compressie: je drukt letterlijk het bloed uit het weefsel.

Nadeel van het vasthouden van de druk is dat het nodeloos pijnlijk kan worden, terwijl het doel is om de triggerpoint los te maken.

Risico: de behandelaar ondervindt zelf pijn in armen en handen.

Diepe strijkingen over de triggerpoints genieten de voorkeur i.p.v. statische druk bij ischemische compressie. Compressie is goed, maar herhaalde 'melken' van de strijkende bewegingen is veel efficiënter.

