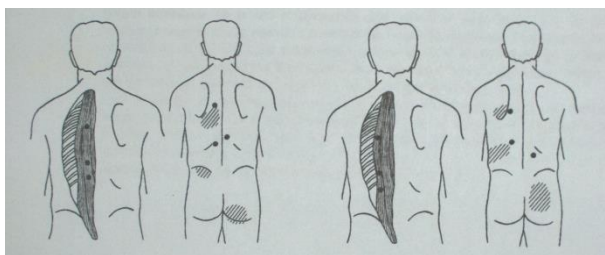


Triggerpoint therapie



Inleiding

Triggerpoints zijn kleine verkrampingen in de spieren, zogenaamde spierknopen. Ongeveer 75% van alle pijnproblemen zijn terug te herleiden tot triggerpoints. Triggerpoint voelen aan als dunne bandjes, zo dik als een elastiekje of voelt aan als een rijstekorrel die diep begraven ligt in de spier. Zo'n triggerpoint zorgt ervoor dat de spier strak getrokken wordt wat weer effect heeft op de aanhechtingen van de spier doordat de spier voortdurend op spanning staat. Deze spanning veroorzaakt weer symptomen in nabijgelegen gewrichten. In en om de aangespannen spier is de circulatie beperkt waardoor afvalstoffen niet goed kunnen worden afgevoerd en zuurstof en voedingstoffen de spier slecht kunnen bereiken. Resultaat: pijnklachten. Echter triggerpoints kunnen ook pijnklachten op een hele andere soms onverwachte plek veroorzaken. Dit noemt men afgeleide pijn, welke in voorspelbare patronen voorkomen in het lichaam. In het boek 'Handboek triggerpoint-therapie' van Clair Davies staan vele tekeningen en beschrijvingen van dit soort pijn-patronen. Het boek is een doe-het-zelf boek voor leken. Kijk op www.triggerpointboek.nl over hoe je het boek kunt bestellen.

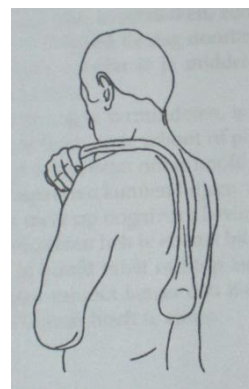


bereiken. Resultaat: pijnklachten. Echter triggerpoints kunnen ook pijnklachten op een hele andere soms onverwachte plek veroorzaken. Dit noemt men afgeleide pijn, welke in voorspelbare patronen voorkomen in het lichaam. In het boek 'Handboek triggerpoint-therapie' van Clair Davies staan vele tekeningen en beschrijvingen van dit soort pijn-patronen. Het boek is een doe-het-zelf boek voor leken. Kijk op www.triggerpointboek.nl over hoe je het boek kunt bestellen.

Het **effect** van een zelfmassage van de triggerpoint is driedelig:

1. het doorbreekt de chemische en neurologische cirkel die de spierkramp in stand houdt
2. het verbetert de circulatie die werd beperkt door het samengetrokken spierweefsel
3. het brengt een onmiddellijke strekking teweeg in de samengeklonterde spiervezels in het triggerpoint.

Voor triggerpoints in het schoudergebied is de **massagester** of een **houten haak/TeraCane** een goed hulpmiddel en voor de rug een **harde stuiterbal** in een maillot of lange sok die je vervolgens tegen de muur drukt. De rest van het lichaam kan, afhankelijk van uw voorkeur, met de massagester of de stuiterbal behandeld worden. De massage / behandeling kan plaatsvinden over de kleren heen, massageolie is dus niet nodig.



Op een triggerpoint moet een stevige druk worden uitgeoefend. Aan de pijn die ontstaat geef je een cijfer die ligt tussen de 1 en een 10. De pijn moet dan aanvoelen als een 7-8. Teveel pijn is niet fijn.

Verder geldt: *beter vaak en kort op een dag dan af en toe en lang masseren.*

Massagerichtlijnen in een oogopslag

- Spaar je handen en gebruik, zo mogelijk, een hulpmiddel.
- Maak diepe strijkingen, geen stilstaande druk.
- Masseer met herhaalde korte strijkingen.
- Maak de strijking altijd in één richting, het liefst in de vezelrichting van de spier.
- Maak de strijking langzaam, op de uitademing, steeds dieper.
- Richt je op een pijnniveau van 7-8, op een schaal van 10.
- Beperk je behandeling op zes tot twaalf strijkingen per triggerpoint.
- Behandel een triggerpoint zes tot twaalf keer per dag.
- Eerst triggerpoints masseren dan pas rekoefeningen doen.
- Veel water drinken om de vrijgekomen afvalstoffen af te voeren.
- Als je geen verlichting krijgt, zit je misschien op de verkeerde plek.

Succes!

Tekeningen komen uit het 'Handboek triggerpoint-therapie' van Clair Davies. Te koop via www.triggerpointboek.nl.

Centaurium Natuurgeneeskundige Praktijk

Massage en Therapie voor Particulier en Bedrijven

Suzan Huijzer * Ariaplein 45 * 3816 EJ Amersfoort

tel: 06 175 41526 * website: www.MassagePraktijkAmersfoort.nl *Lid: NWP, RBCZ en NGS