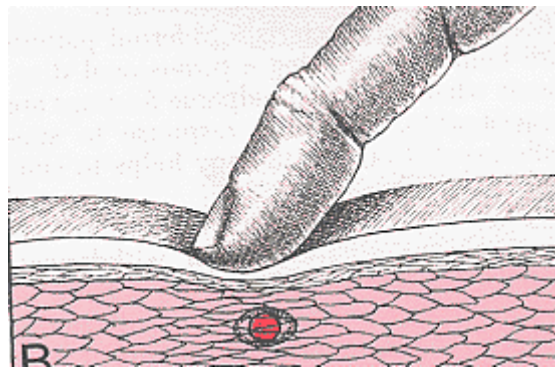


## Triggerpunttherapie

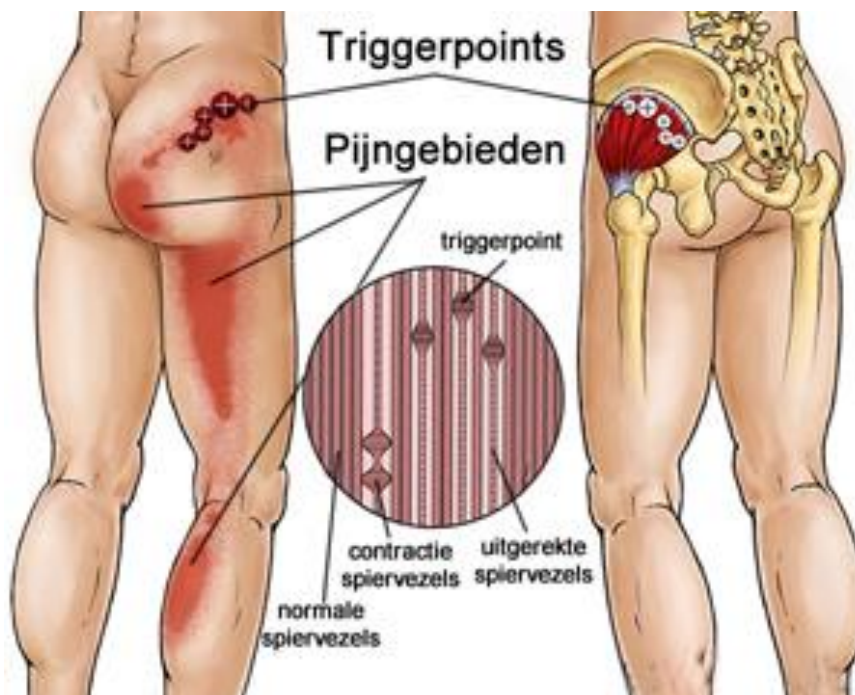
Triggerpunten (drukpunten) zijn voelbare (pijnlijke) verhardingen in het spierweefsel die plaatselijk, of op een andere locatie, pijn veroorzaken.



### Vergelijking van een triggerpunt met een knoop in een touw:

Als je een wasdraad ophangt, dan zal deze steeds een klein beetje doorhangen. Dit is wat men bij een spier de rustlengte noemt.

Neem nu diezelfde wasdraad en maak daar een paar knopen in. Het touw zal veel strakker komen te spannen en de plaats waar het touw vastgemaakt is komt onder meer rek te staan. Dit is wat een triggerpunt in een spier doet. Het is een lokale verkramping van enkele spiervezels waardoor op den duur de hele spier onder meer spanning komt te staan.

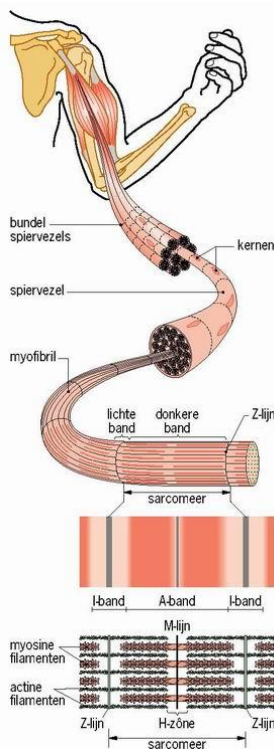


## 1. Een triggerpunt macroscopisch:

Het zijn spiervezels die continue in aangespannen toestand zijn waardoor lokaal de bloedcirculatie belemmerd is en afvalstoffen zich ophopen met alle gevolgen van dien. Door de verkramping zal de spier verkorten en pijn veroorzaken aan de aanhechtingspunten. Ook wordt de pijn via de myofascia ( het vlies om de spier) geleid naar andere delen van de spier.

Een triggerpunt is niet hetzelfde als een spierkramp. Je spreekt van kramp als een complete spier zich heftig samentrekt en zich binnen enkele minuten weer kan ontspannen. Een triggerpunt is een verkramping van een klein deel van de spier. Triggerpunten ontspannen zich om fysiologische redenen niet zo snel en kunnen lang blijven bestaan en voortdurend pijnklachten geven.

## 2. Een triggerpunt microscopisch bekeken:

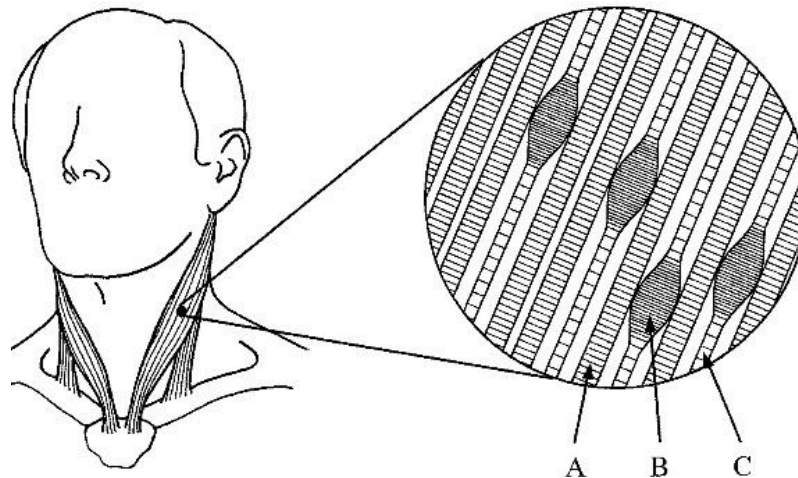


Een spier is opgebouwd uit afzonderlijke spiervezels. Het deel van een spiervezel dat de feitelijke contractie verzorgt is een microscopisch kleine eenheid die sarcomeer wordt genoemd (**figuur 1**).

Een sarcomeer trekt zich samen als zijn twee delen bij elkaar komen en zich als vingers in elkaar vouwen. In je spieren moeten miljoenen sarcomeren zich samentrekken om ook maar de geringste beweging te veroorzaken.

Een triggerpunt bestaat als te sterk gestimuleerde sarcomeren chemisch niet langer in staat zijn hun samengetrokken toestand te verlaten.

**Figuur 2** is een getekende weergave van meerdere spiervezels binnen in een triggerpunt.



Letter A is een spiervezel in een normale ruststand, uitgerekt noch samengetrokken

Letter B is een knoop in een spiervezel die bestaat uit een aantal sarcomeren in de toestand van continue maximum contractie die kenmerkend is voor een triggerpunt. De opgebolde verschijning van de spierknoop laat zien hoe dat segment van de spiervezel is samengetrokken en korter en dikker is geworden.

Letter C is het deel van de spiervezel dat zich uitstrekt van de spierknoop tot aan de aanhechting van de spier (in dit geval aan het borstbeen). De spiervezel wordt uitgestrekt door de spanning binnen in de spierknoop. Deze overstrekte segmenten veroorzaken het strakke en verkorte gevoel in een spier.

Normaal gesproken werken de sarcomeren als kleine pompjes. Ze trekken zich samen en ontspannen om het bloed te laten circuleren. Als de sarcomeren in een triggerpunt hun contractie vasthouden, stopt in feite de bloedcirculatie in het betreffende gebied. Het gebrek aan zuurstof en de ophoping van afvalstoffen irriteren het triggerpunt waardoor het reageert op deze noodtoestand met het versturen van pijnsignalen.

### Een vicieuze pijncirkel

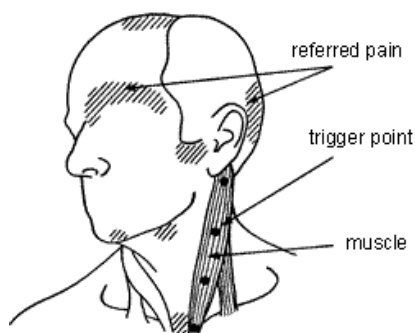


Door de pijn ontstaat er meer spierspanning en door deze verhoogde spierspanning komt er druk op kleine zenuwen, wat de pijn verergert. Tevens wordt door de verhoogde spierspanning de doorbloeding minder en de spier verkort zich. Hierdoor vermindert de beweeglijkheid van de spier en het veroorzaakt stijfheid, wat de pijn ook weer verergert.

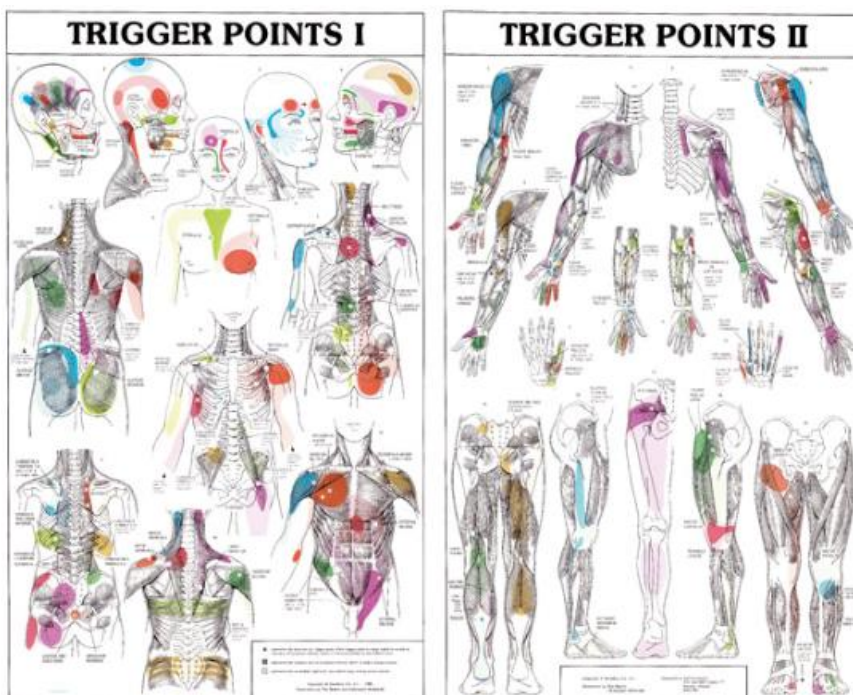
Dit alles is een stressprikkel voor het lichaam, wat op zich ook weer de spierspanning vergroot en de verminderde doorbloeding vermindert. Op deze manier kan de patiënt in een vicieuze cirkel komen en hevige pijnklachten krijgen.

### 3. De kenmerkende symptomen van een triggerpoint.

#### A. Afgeleide pijn



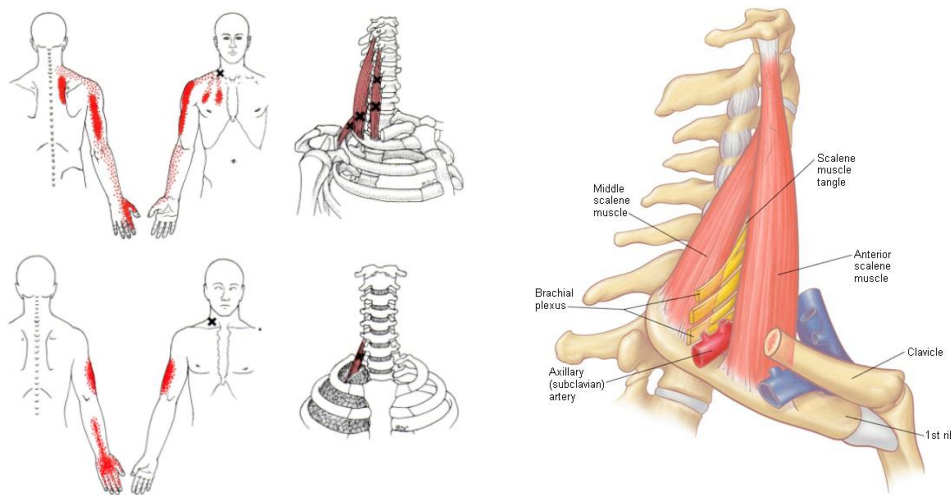
Afgeleide pijn is het meest kenmerkend voor een triggerpunt. Simpel gezegd is afgeleide pijn, pijn die je voelt op een andere (soms onverwachte) plaats in het lichaam. Elk triggerpunt heeft zijn eigen kenmerkende uitstralingsgebied (dat vaak een ander gebied bestrijkt dan het triggerpunt zelf). De triggerpunten en hun kenmerkende pijnpatronen zijn in kaart gebracht. De pijn trekt de aandacht en vaak zoekt men niet verder, waardoor de oorzaak van de klacht niet achterhaald wordt.



## B. Samendrukken van bloedvaten en zenuwen

De triggerpunten kunnen op zenuwen drukken die in hun buurt lopen. Dit leidt dan tot abnormale sensaties als verdoofdheid, jeuk, een brandend gevoel en overgevoeligheid in de gebieden die door de zenuw worden bediend. Dit gebeurt het meest in armen en handen. Ook kan een triggerpunt een bloedvat samendrukken.

Een voorbeeld: *thoracic outlet syndrome*: de halsspieren van de hals waar de bloedvaten en zenuwen langskomen verkrampen waardoor deze dichtgeknepen worden.



## C. Autonome effecten.

Deze worden veroorzaakt door het autonome zenuwstelsel. Dit zenuwstelsel bestuurt de spieren en de klieren van het spijsverteringsstelsel, de bloedvaten, het hart, het ademhalingsstelsel en de huid. Enkele bekende effecten zijn: evenwichtsstoornissen, bloeddorlopen of heftig tranende ogen, wazig zicht, een hangend ooglid, overmatige speekselvorming.

## D. Problemen met bewegen.

Om te bewegen is het nodig dat sommige spieren zich verkorten en dat andere langer worden. Triggerpunten kunnen ervoor zorgen dat een spier beide niet graag doet. Uittrekken en samentrekken van de spier verergert de pijn, waardoor je geneigd bent steeds minder te bewegen. Doordat de aangedane spier steeds minder hoeft te doen, worden andere spieren meer belast. Op die manier ontwikkelen ook die spieren triggerpunten. Hierbij kunnen hele ledematen en soms een hele lichaamszijde betrokken raken.

#### 4. Hoe ontstaan triggerpunten ?

Triggerpunten kunnen ontstaan in allerlei situaties waarin spieren op een onprettige manier worden gebuikt. Samengevat kunnen dit de oorzaken zijn:

- Overbelasting van spieren door het herhaaldelijk uitvoeren van één dezelfde beweging, zelfs als ze maar een kleine belasting vergen.
- Als spieren langdurig statisch aangespannen worden.
- Als spieren gedurende een langere tijd onbeweeglijk of inactief zijn, dit bevordert het verstijven en verzwakken van spieren.
- Overbelasting van spieren door kortdurende zware inspanning (bijv. zwaar tillen, sporten, in de tuin werken)
- Overbelasting van spieren door een verkeerde houding
- Stress, dit brengt het lichaam in een verhoogde staat van paraatheid. Dit leidt tot een verhoogde spierspanning waardoor triggerpoints sneller kunnen ontstaan
- Plotselinge schokken, valpartijen en botsingen. Scheefstand van wervels.

Een triggerpunt kan dus ontstaan door een acute (verkeerde beweging, ongeluk) of chronische (langdurige verkeerde werkhouding) overbelasting. Meestal ontstaan klachten door een samenhang van verschillende factoren. Bijvoorbeeld: een combinatie van overbelasting van de betreffende spier (door werk of trauma etc.) met ongunstige omstandigheden zoals stress, vermoeidheid, slechte voeding, spieren die niet kunnen ontspannen etc. Soms is de oorzaak voor het ontstaan van de klacht voor een patiënt duidelijk (b.v. val van een trap) maar vaak weet men niet precies de oorzaak en zijn de klachten geleidelijk ontstaan en toegenomen.

#### 5. Wat zijn de gevolgen van triggerpunten?

Een triggerpunt kan bewegingsbeperkingen, stijfheid, krachtsverlies en pijnklachten veroorzaken. Dat triggerpunten ten grondslag kunnen liggen aan zo een groot aantal aandoeningen, is als volgt te verklaren:

- Een triggerpunt in een spier houdt de gehele spier op spanning. Dit leidt tot een pijnlijke stijfheid en klachten als: stijfheid van nek en schouders, rugpijn, spierkramp, RSI etc.
- Door hoge spanning in de spier oefent de aanhechting van de spier (pees) meer trekkracht uit op het bot wat kan leiden tot aanhechtingsproblemen. Bekend zijn de tenniselleboog, een tendinitis aan de schouder en achillespeesklachten.

- De hoge spanning in een spier die in stand wordt gehouden door aanwezige triggerpunten, kan tevens leiden tot inklemmen van andere delen zoals bloedvaten en zenuwen.
- Tenslotte kunnen triggerpunten vanwege hun afgeleide pijn de oorzaak zijn van hoofdpijn of brandende pijn aan de armen en benen of hoofd en romp.

Zelfs fibromyalgie kan zijn oorsprong hebben in triggerpunten.

## 6. Symptomen

Symptomen die door triggerpunten worden veroorzaakt komen voor in voorspelbare patronen. Als je weet waar je ze zoeken moet, zijn triggerpunten gemakkelijk te vinden en uit te schakelen.

Van buitenaf zijn triggerpunten voelbaar als pijnlijke harde bobbeltjes of strengetjes. Wanneer er flinke druk wordt opgegeven, kan dit een uitstralende pijn opwekken in het triggerpunt zelf of in een ander deel van het lichaam.



## 7. Het vinden en behandelen van triggerpunten.

De verkramping is door een ervaren therapeut te voelen als een knoop/verdikking in de spier. Deze knoop heeft ongeveer de grootte van een erwt. Ze voelt aan als een rijstkorrel die diep begraven ligt in de spier.

Door het krijgen van informatie van de cliënt, waaruit de pijnklachten bestaan, kan men afleiden in welke spieren zich triggerpunten bevinden, want elk triggerpunt heeft zijn eigen specifieke afgeleide pijn. Daarna worden deze



## Groepspraktijk Kine Korbeek- Dijle

📍 Beekstraat 32 – 3060 Korbeek-Dijle

☎ 016/88.67.37

✉ info@kinekorbeekdijle.be

🌐 www.kinekorbeekdijle.be

desbetreffende spieren waar de triggerpunten zich kunnen bevinden nagelopen om ze op te sporen, zodat deze behandeld kunnen worden.

De massage van het triggerpunt spoelt het weefsel schoon en helpt de vastgelopen sarcomeren weer los te komen.

Na een behandeling kan je soms 1 a 2 dagen 'last' of een soort stijfheid ervaren.

Dit is normaal want door het losmaken van de verkrampde toestand komt de doorbloeding weer op gang. Je kan het vergelijken met een sporter die melkzuur heeft opgebouwd en dit weer afgebroken moet worden door het lichaam.

Meestal kan je na de behandeling best warmte leggen om de doorbloeding te stimuleren en zo de verzuring sneller uit je lichaam te krijgen.