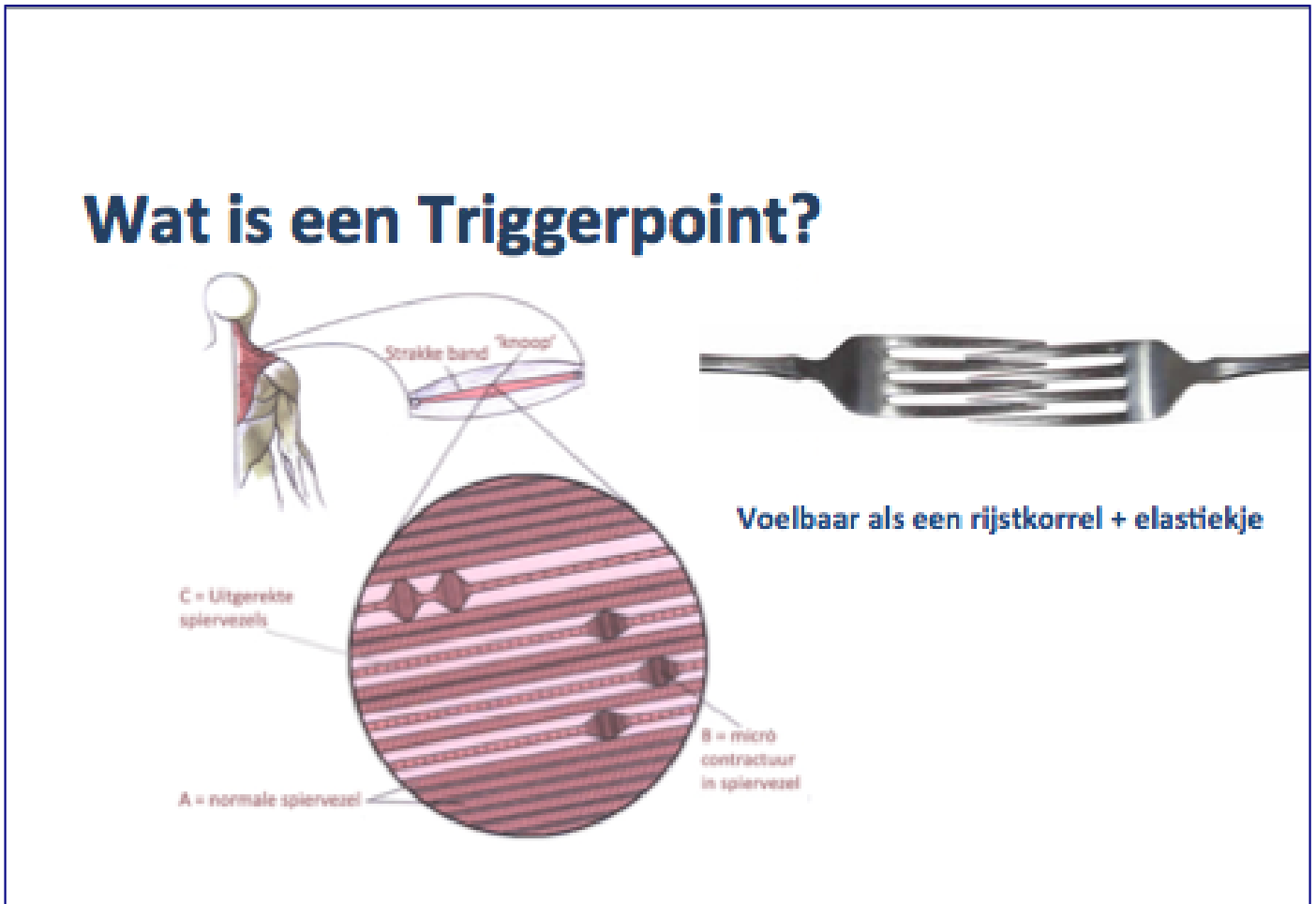


Triggerpoints

Myofasciale Triggerpoints (MTrP's) zijn microverkrampingen in spieren die aanvoelen als kleine pijnlijke verhardingen of 'knoopjes'. Triggerpoints zijn de meest voorkomende oorzaak van pijnklachten in het menselijk lichaam. Gelukkig is hier wat aan te doen! Bekijk hier onder de prachtige [video](#) met uitleg hierover. De rest van de tekst op deze pagina is dan vrijwel overbodig...

Een triggerpoint ziet er als volgt uit:



Letter A is een spiervezel in een normale ruststand, uitgerekt noch samengetrokken. De afstand tussen de korte dwarsverbindingen (Z-verbanden) binnen de vezel definieert de lengte van de individuele spierschakels (sarcomeren). De sarcomeren lopen in de lengte van de vezel, loodrecht op de Z-verbanden.

Letter B is een verkramping in een spiervezel die bestaat uit een aantal sarcomeren in de toestand van continue maximum contractie die kenmerkend is voor een triggerpoint. De verdikking van de spierknoop laat zien hoe dat gedeelte van de spiervezel is samengetrokken en korter en dikker is geworden. Alsof er een knoop in gelegd is dus.

Letter C is het deel van de spiervezel dat zich uitstrekt van de spierknoop tot aan de aanhechting van de spier (in dit geval het achterhoofd). Let op de grotere afstand tussen de Z-verbanden, wat aangeeft hoe de spiervezel wordt uitgestrekt door de spanning binnen in de spierknoop. Deze overstreckte delen veroorzaken deels het strakke en verkorte gevoel in een spier.

Ontstaanswijze

Triggerpoints ontstaan wanneer het zenuwstelsel overactief is en kunnen op hun beurt ook weer het zenuwstelsel actief houden. Deze overactiviteit ontstaat niet alleen door ongunstig gebruik van spieren, maar ook door leefstijl of omgevingsfactoren, zoals een ongezond **voedingspatroon** of slechte leefomgeving. Andere oorzaken van het ontstaan van triggerpoints zijn o.a.: **overbelasting**, een ongeluk, onderbelasting zoals gips of een zittend beroep, ziekten, **stress** en de aanwezigheid van andere triggerpoints. Dit resulteert vaak in een verstoring van celstofwisseling, het zenuwstelsel, het zuur-basen evenwicht en de hormoonbalans. Actieve triggerpoints zorgen vaak voor pijn en andere ongemakken op een andere plek dan waar het triggerpoint zit. Bekende voorbeelden zijn (spannings)hoofdpijn uit de nek en schouders of 'ischias', waarbij er uitstraling vanuit de rug of bil in het been te voelen is.

Voorbeeld schouder/arm



De gevolgen van enkele triggerpoints in één schouder/spier zijn te zien in de bovenstaande afbeelding. Het rode gedeelte is het pijnpatroon waar de deze persoon last van heeft. Dit kan zowel in rust als tijdens bepaalde bewegingen optreden. De uitstralende pijn komt hier uit slechts één spier! Naast de pijn heeft de persoon in het voorbeeld ook moeite met het op de rug brengen van de hand. Deze spier, de m. infraspinatus (onderdoornspier), wordt namelijk op rek gebracht. Omdat de spier door triggerpoints wordt verkort, ontstaat er rekpain in het uitstralingsgebied. In de praktijk betekent dit dat een vrouw bijv. moeite met het achterwaarts vast- en losmaken van een BH-bandje.

Iedereen heeft triggerpoints die zorgen stijfheid

Het bovengenoemde voorbeeld of korte hamstrings zijn daar herkenbare voorbeelden van. De triggerpoints die hier voor zorgen blijven vaak onopgemerkt, maar kunnen op termijn voor problemen zorgen. Dit worden **latente triggerpoints** genoemd. Deze plaatsen in de spieren vormen de zwakke schakels wanneer de spier te maken krijgt met bijvoorbeeld overbelasting. Latente punten worden dan actief. Een mooi voorbeeld is een kuitspier met latente triggerpoints, die bij overbelasting of 's nachts door een tekort aan mineralen en zuurstof in de kramp kan schieten.

Veel wetenschappelijk onderzoek

Verschillende **wetenschappelijke onderzoeken** wijzen uit dat vaak in het merendeel van de gevallen de meeste klachten direct afkomstig zijn uit triggerpoints. Triggerpoints kunnen de oorzaak zijn van, of een rol spelen bij onder andere de onderstaande aandoeningen: **hoofdpijn**, migraine, artrose, rugpijn, RSI, oorsuizen, **schouderklachten**, stijve nek, peesontstekingen, spierscheuringen, **vastzittende wervels**, gevoelige tanden, gewrichtspijn en tintelingen.

Mogelijke Symptomen door Triggerpoints

Soorten Pijn	Andere Symptomen
Diepe doordringende pijn	Stijfheid
Brandende pijn	Gevoelloosheid
Scherpe pijn	Visusstoornissen
Stekende pijn	Gevoelige tanden
Zeurende pijn	Hoest
Kloppende pijn	Tintelingen
'Zenuwpijn'	Dof gevoel
Elektrische pijn	Krachtsverlies
Prikkende pijn	Zwelling
Doffe pijn etc.	Coördinatiestoornissen etc.

Nagenoeg alles wat je maar kunt verzinnen kan een direct of indirect worden afgeleid uit actieve triggerpoints. Een aantal voorbeelden hiervan zijn: diarree, duizeligheid, hoest, gevoelige/ pijnlijke tanden, kippenvel, misselijkheid, jeuk, gevoelloosheid, wazig zien, incontinentie, hartritmestoornissen, verlies aan eetlust en nog veel meer. De (pijn)patronen zijn per spier keurig in kaart gebracht.

Waarom een triggerpoint een triggerpoint heet

Het woord 'trigger' uit triggerpoint komt voort uit het gegeven dat triggerpoints vaak symptomen (bijv. pijn) produceren die elders gelegen zijn dan waar het triggerpoint zich bevindt. Deze uitstralende of afgeleide sensatie, wordt 'referred pain' genoemd. Een bekend voorbeeld van referred pain is te zien op de linker afbeelding. Dit triggerpoint in de monnikskapspier (m. trapezius) is vaak

de bron van hoofdpijn. Wanneer zo'n triggerpoint vervolgens wordt geprovoceerd door er bijvoorbeeld op te duwen, zullen de elders gelegen symptomen worden 'getriggerd'. In dit geval ontstaat of verergerd de hoofdpijn.

Een vicieuze/ zelf-onderhoudende cirkel

Zo'n verkramping in het spierweefsel heeft o.a. als gevolg dat er een lokaal zuurstoftekort ontstaat dat deze spier stijver wordt. Dit resulteert weer in de aanmaak en opslag van talloze (afval)stoffen, welke op hun beurt weer een heel scala aan klachten kunnen veroorzaken. Het komt helaas vaak voor dat de doorstroom van voedingsstoffen beperkt blijft, waardoor het triggerpoint in stand wordt gehouden. Dit wordt o.a. veroorzaakt door de substantie die zorgt voor spierontspanning niet bij de juiste cellen kan komen. Dat heeft deels te maken met een overschot aan een andere stof; in dit geval calcium. Deze stof triggert namelijk spier aanspanning.

Veel problemen

De triggerpoints kunnen zorgen voor ontzettend veel problemen en spelen regelmatig een hoofdrol bij talloze soorten klachten. Zie de bovenstaande lijst! In het hele lichaam kunnen triggerpoints zorgen voor bijvoorbeeld: stijve spieren, kramp, gewrichtsslijtage, overgevoeligheid, ontstekingsverschijnselen, (allerlei soorten) pijn, tintelingen, coördinatieproblemen, krachtvermindering en nog tientallen andere symptomen.

Goed nieuws

Gelukkig hebben triggerpoints een voorspelbaar uitstralingsgebied, is er veel onderzoek naar gedaan en is er ook veel aan te doen! Bijvoorbeeld Triggerpointmassage, Spray & Stretch, Dry Needling & Reflex mechanismen zijn er specifiek op gericht om triggerpoints effectief te behandelen met direct resultaat. **Met gewone massage, rek- of krachtoefeningen en houdingsadviezen gaan triggerpoints niet weg.** Sterker nog, ze kunnen er zelfs voor zorgen dat de klachten juist blijven bestaan of erger worden. Wanneer de gewone fysiotherapie niet helpt, dan is triggerpoint-therapie vaak de oplossing.

Let op: lang niet alle artsen, masseurs en therapeuten zijn bekend met triggerpoints

Relatief erg weinig (para)medici bezitten dus gedegen kennis over deze triggerpoints. Zelfs nu wordt er nog maar nauwelijks in gedoceerd binnen (para)medische opleidingen. Als Neuromusculair therapeuten bevorderen wij deze integratie o.a. met behulp van workshops, lezingen en natuurlijk het direct helpen van mensen met (pijn)klachten!

=====ht=====