

Myofasciale Triggerpoint therapie

Wat is myofasciale triggerpoint-therapie ?

Behandeling van pijn- en/of bewegingsklachten via spieren (=myo) en bindweefsel (=fasciaal), meer bepaald het inactiveren van de myofasciale triggerpoints, waardoor de strakke spierstrengen worden losgemaakt die verantwoordelijk zijn voor de toegenomen spierspanning. De pijn zal hierdoor afnemen. Ook de lengte van de spier moet genormaliseerd worden.

De meest **efficiënte technieken** zijn:

-**manueel** (vingers, kneukels...)

-**dry needling** (fijn gesloten naaldje)

Wat is een triggerpoint ?

Een triggerpoint (=pijnlijke spierversharding) is een drukpijnlijke plek in een spier, een plaatse-lijke verdikking ongeveer de grote van een tarwekorrel. Deze plek is pijnlijk bij druk en kan een bijhorende uitstralingspijn doen ontstaan. De patiënt herkent in de uitstralingspijn zijn klacht terwijl de oorzaak daar vaak niet zit.

Een triggerpoint kan ontstaan door een acute (verkeerde beweging, ongeluk) of chronische (langdurige verkeerde werkhouding) overbelasting. Deze belastingen kunnen te maken hebben met 'beroepshoudingen' en leefgewoontes. Meestal ontstaan de klachten door een samenhang met ongunstige omstandigheden zoals stress, vermoeidheid, slechte voeding, spieren die niet kunnen ontspannen ect. Soms is de oorzaak duidelijk (bv val van een trap) maar vaak weet men niet precies de oorzaak en zijn de klachten geleidelijk ontstaan en toegenomen.

Hoe werkt **MANUELE** triggerpoint-therapie ?

Deze techniek bestaat uit cirkelvormige knedingen met toenemende druk in de triggerpoints met behulp van duim, vingertoppen, ect. Deze therapie is geen plezierige ontspanningsmassage. De behandeling is gericht op het lokaliseren van triggerpoints en kan enkele seconden lokaal pijn oproepen of het uitstralingsgebied uitlokken. Dat is prima voor het bepalen van de boosdoener, zodat de behandeling kan aanvangen. Bij de behandeling treedt even pijn op, maar verlichting is om de hoek want het menselijk lichaam maakt binnen een paar seconden endorfine (interne pijnstillers) aan. Soms is het eerst even doorbijten met pijn. We streven naar maximaal pijn-nivo 7 op de schaal van 10 en we stoppen als het teveel wordt. We gaan niet voor de spanning omdat die spanning zelf weer nieuwe triggerpoints kan oproepen. Dat is niet de bedoeling.

Soms worden ook nog strijkingen met ijs gecombineerd met spierrekking gegeven. Door een kortdurende intense koudeprikkel remt men eventuele spierspasme/afweerspanning ten gevolge van rek. Ook zijn houdingsadviezen belangrijk en eventueel oefeningen.

Als een klein wonder ! Zonder pillen !

Door het lokaliseren van de oorzaak, dat is de spierknoop (triggerpoint) zelf, en door wrijvend indrukken, wordt het herstel spoedig ingezet. Zo komt u wellicht al binnen de week van uw pijn af en beweegt u makkelijker. Zonder pillen, zonder bijwerkingen.
"Als een klein wonder"

Hoe werkt **DRY-NEEDLING** ?

Techniek waarbij geïrriteerde (actieve) triggerpoints in de spier(en) pijnloos worden aangeprikt met een steriel, gesloten naaldje. Hierdoor wordt een LTR (Local Twitch response) = spiertrekking uitgelokt waardoor de spier meteen ontspant en zo de myofasciale pijn verzacht en zelfs de beweeglijkheid verbetert. Er wordt niets ingespoten, kan ook niet want de naald is gesloten en verschuift de weke weefsels. Daarom is het in- en uitbrengen van de naald pijnvrij en schadevrij (geen litteken). De LTR, het samentrekken van de spier, voelt men wel. Een open naald (spuitje) traumatiseert (littekent) wel; ze snijdt in de weefsels. Het gesloten naaldje bij Dry Needling is een acupunctuur-naald. Opgepast ! De therapie heeft niets te zien met de Chinese acupunctuur met overal en veel naaldjes die blijven zitten, waarbij acupunctuurpunten worden benaderd om zo spontane elektrische activiteit uit te lokken. Dry Needling is gebaseerd op de Westerse anatomie en neurofysiologie : benadert myofasciale triggerpoints met als doel een Local Twitch Response uit te lokken. Met een snelle inbreng van de naald (1 naald) in de verschillende triggerpoints wordt voldoende LTR uitgelokt. Vervolgens gaat de naald er weer snel uit. De volgende dag is er meestal een stijf gevoel in de geprikte spieren (soort spierpijn na sport). Ook komt houdingsadvies en eventuele oefeningen aan bod.

Pijncontrole ! Zonder injecties !

Meteen na de eerste behandeling wordt er al een sterke verandering opgemerkt namelijk pijnvermindering en bewegingsverbetering.

Verschil tussen **Manuele Triggerpoint-therapie** en **Dry Needling** van triggerpoints ?

Manueel

- *pijnlijker door het letterlijk drukken op die pijnlijke triggerpoints
- *duurt langer, dus doorbijten
- *na derde behandeling duidelijk minder pijnlijk, alleen al omdat die triggerpoints minder actief, drukpijnlijk zijn.

Dry Needling

- * minder pijnlijk daar men alleen maar de spiertrekking voelt uitgelokt door het naaldje
- *het snel in-uitbrengen van het gesloten naaldje is pijnloos
- *naaldvrees is niet nodig maar kan voor sommigen een reden zijn

Beide technieken zijn zeer efficiënt voor het **behandelen** van pijnen en zijn bewegingsbeperkingen. Na één behandeling merkt men al duidelijk verbetering.

Voor wie ?

Mensen die al overal geweest zijn (alle mogelijke onderzoeken achter de rug hebben, medicatie krijgen, sommigen een operatie zonder resultaat, etc.) ,
EN toch “echt pijnen en beperkingen” hebben zullen de oorzaak kunnen vinden in de spieren en hun bindweefsel. Deze mensen hebben geen technisch of mechanisch probleem, daarom kunnen ze ook niets vinden.

Beide technieken zijn ideaal **om het probleem te vinden en op te lossen**. Na éénmaal al duidelijk : de pijnpunten die de uitstalingspijn uitlokken =oorzaak.

De “combinatie”

Manuele Triggerpoint & Dry Needling

doet wonderen !!

**Hoe kan dat toch op zo’n korte
tijd ?**

**Myofasciale behandeling
in combinatie
met Dry Needling
“ de perfecte combinatie”**