

NGS KENNISDAG

Inleiding in triggerpoints

16 november 2024

Natasja Meijer en Gert Bloemberg

Wie zijn wij?

- Natasja Meijer
- Sportmasseur
- Beoordelaar NGS
- Neuromusculair therapeut
- Docent massageopleiding Esoterra



Wie zijn wij?

- Gert Bloemberg
- Sportmasseur
- Neuromusculair therapeut



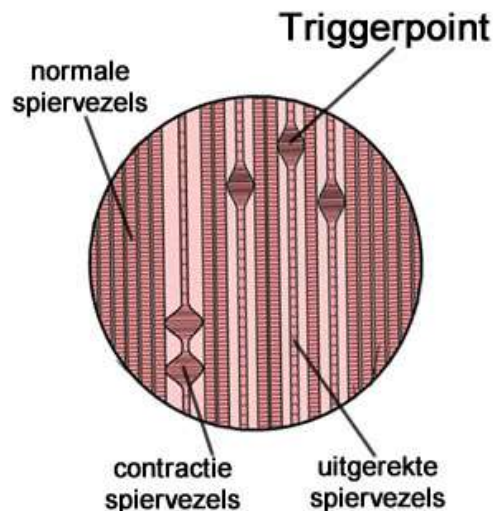
Doel van deze inleidende workshop

- Leren wat myofasciale triggerpoints zijn
- Leren welke pijnklachten door deze triggerpoints veroorzaakt kunnen worden
- Triggerpoints leren herkennen
- Triggerpoints leren zelf te behandelen

Waarom triggerpoints behandelen?

- Eenvoudig toe te passen
- Aanvulling op de sportmassage
- Brede kijk op de klachten
- Mooie samenwerking tussen masseur en cliënt

Wat zijn triggerpoints?



- Verkramping/verkleaving/streng
- Grootte: speldeknop tot erwt
- Pijnlijk bij druk
- (Spier-)stijfheid/verminderende bewegelijkheid
- Uitstralende of lokale pijn
- Vaste pijnpatronen

Aan welke klachten kun je denken (1)

- Hoofdpijn
- Kuitklachten
- Rugklachten
- Knieklachten
- Pijn in schouders
- Pijn in nek
- Klachten die lijken op:
- KANS
- Tennisarm
- Hielspoor
- Ischias
- Maar ook ...

Aan welke klachten kun je denken (2)

- (Spier)stijfheid
- Bewegingsbeperkingen
- Tintelingen
- Zwakte/krachtsverlies
- Gevoelsverandering: gevoelloosheid of jeuk

Hoe ontstaan triggerpoints?

Triggerpoints ontstaan veelal door overbelasting van spieren ten gevolge van:

- Een val/ongeluk
- (Te) zware inspanning
- Statische belasting
- Verkeerde houding
- Een operatie
- Stress/emotionele spanning

Andere oorzaken

- Gebrek aan magnesium
- Gebrek aan vitamines als B1, B12 en D
- (Aangeboren) onregelmatigheden in botstructuren, bijvoorbeeld beenlengteverschil
- Houdingsfactoren
- Gebrek aan beweging
- Chronisch slaapgebrek

Herkenbaar?

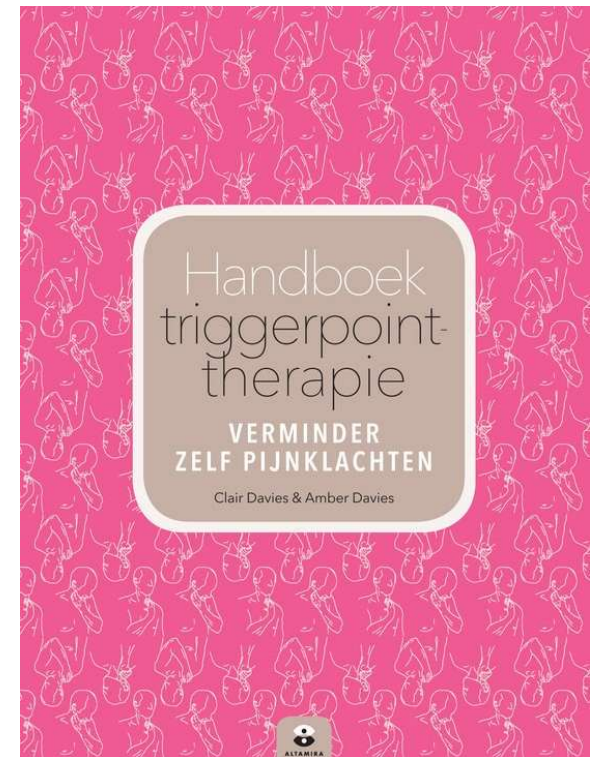


Wat is triggerpointtherapie?

- Behandelen van triggerpoints die herkenbare (uitstralings-)pijn veroorzaken
- Middels korte druk
- Doel: doorbloeding stimuleren
- Stimuleert het zelf genezend vermogen van het lichaam
- Samenwerking tussen masseur en cliënt

Meest gebruikte behandelmethoden

- Korte, diepe strijkingen
- Dry needling
- Fascietechnieken (bindweefsel)
- Cupping
- Taped



Hulpmiddelen (om je handen te sparen)



- Massageballen
- Driepoot
- Knobbel
- Theracane



Ook geschikt voor
zelfbehandeling

Hoe herken je een triggerpoint?

- Een voelbare, pijnlijke spierstreng
- Een gevoelige plek in de spier
- Herkenbare (uitstralings-)pijn

Verskil myogelose en triggerpoint

MYOGELOSE

- Verharding in de spier
- Ophoping van melkzuur
- Pijnlijke spier/drukpuntpijn

TRIGGERPOINT

- Een voelbare, pijnlijke spierstreng
- Lokale verkramping in de spier
- Een gevoelige plek in de spier, (mogelijk) met herkenbare (uitstralings-)pijn

Wat kan de behandeling opleveren?

Pluspunten:

- De klachten kunnen (heel) snel verminderen
- De bewegelijkheid neemt toe

Neveneffecten:

- De klachten kunnen tijdelijk toenemen
- Spiervermoeidheid na de behandeling
- Zweten, duizeligheid, kippenvel
- Blauwe plekken

Moet ik het dan wel doen?

De neveneffecten zijn (meestal) een goed teken:

- Het lichaam gaat aan de slag
- Energie gaat weer stromen
- De spier krijgt meer voeding/bloed

Blauwe plekken kunnen duiden op een te "zware" behandeling. Blijf altijd binnen de pijngrens en overschrijdt de 6 niet (op een schaal van 1 tot en met 10)

(Zelf)behandeling

1. Diepe, korte strijkingen
2. Langzaam strijken
3. Strijk op de uitademing
4. Geef druk in één richting, maximaal op pijnniveau 5 à 6 (schaal 1-10)
5. Ga zonder druk terug
6. Herhaal 8 tot 10 keer per triggerpoint en 2 tot 6 keer per dag
7. Gebruik indien mogelijk een hulpmiddel om je handen te sparen
8. Let op: tijdens het behandelen mag je een aangename pijn ervaren
9. Rek de spier, na deze behandeling

Let op:

Als er na 2 á 3 behandelingen helemaal niets is veranderd:

- Controleer nog eens goed of je de juiste spier te pakken hebt
- Zit je wel op de juiste plek?
- Behandel je rond de pijngrens van 5 à 6?
- Onderzoek ook eens de andere spieren met eenzelfde/vergelijkbare (uitstralings-)pijn.

Verandert er – naar je gevoel – maar heel weinig?

- Bestaat je klacht al heel lang (> 1 jaar) heb dan iets meer geduld. Nieuwe pijn kan vrij snel verminderen. De klachten van langdurig aanwezige triggerpoints vereist meestal meer geduld.

Dit geldt ook bij zelfbehandelingen.

Hoofdpijnklachten

- Komt veel voor
- Wees alert bij hoofdpijn:
 - die begint na een leeftijd boven de 50
 - die gepaard gaat met koorts
 - die gepaard gaat met gezichts- en/of spraakuitval
 - overige hoofdpijn die een 'niet pluis' gevoel opleveren

m. sternocleidomastoideus

Origo

Sternum en clavicula

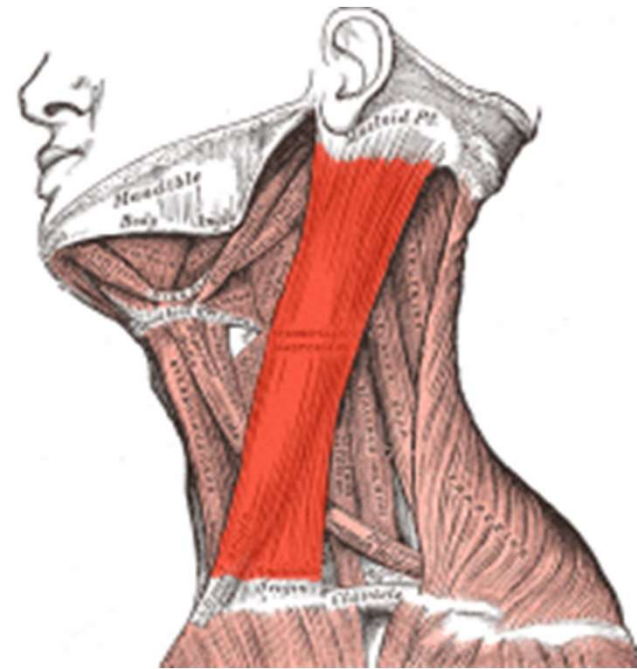
Insertie

Processus mastoideus (schedel)

Functies

Bilateraal: flexie nek

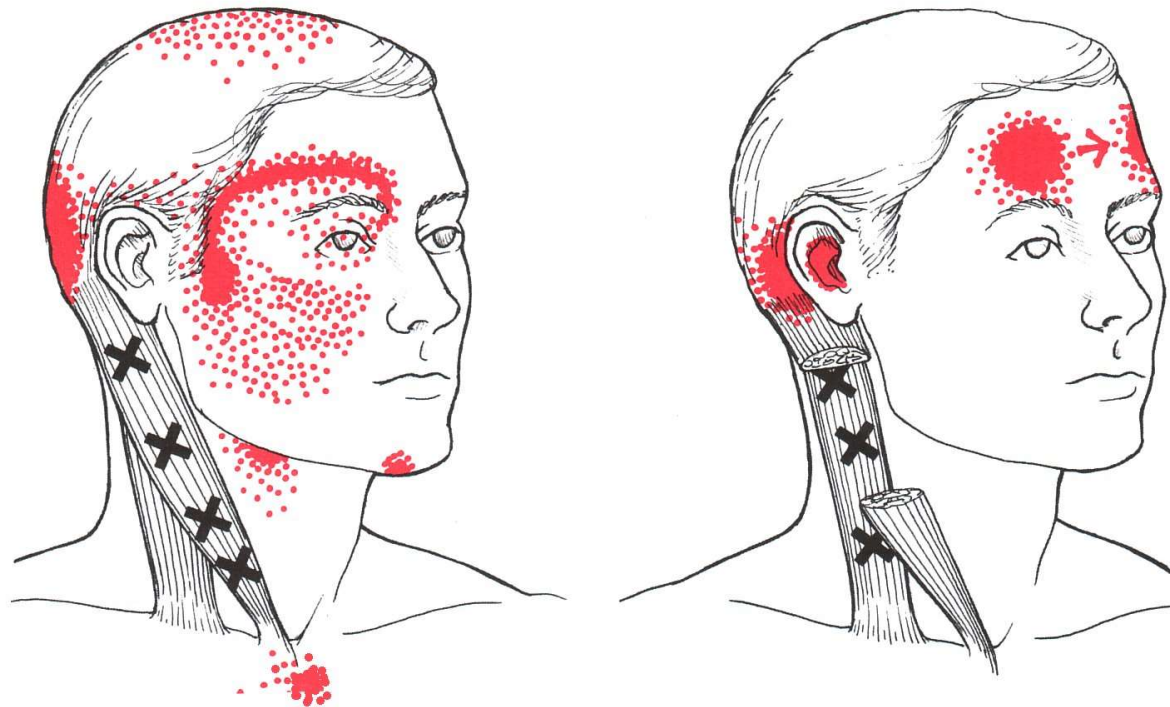
Unilateraal: hetero-laterale rotatie en lateraalflexie hoofd



Onderzoek (bij jezelf)

1. Pak de m. sternocleidomastoideus tussen je duim en de zijkant van je wijsvinger (als dat lastig is, draai het hoofd dan in heterolaterale rotatie en licht in flexie)
2. Draai het hoofd terug
3. Trek de spier een beetje weg naar lateraal
4. Onderzoek de spier op triggerpoints
5. Welke uitstraling ontdek je?

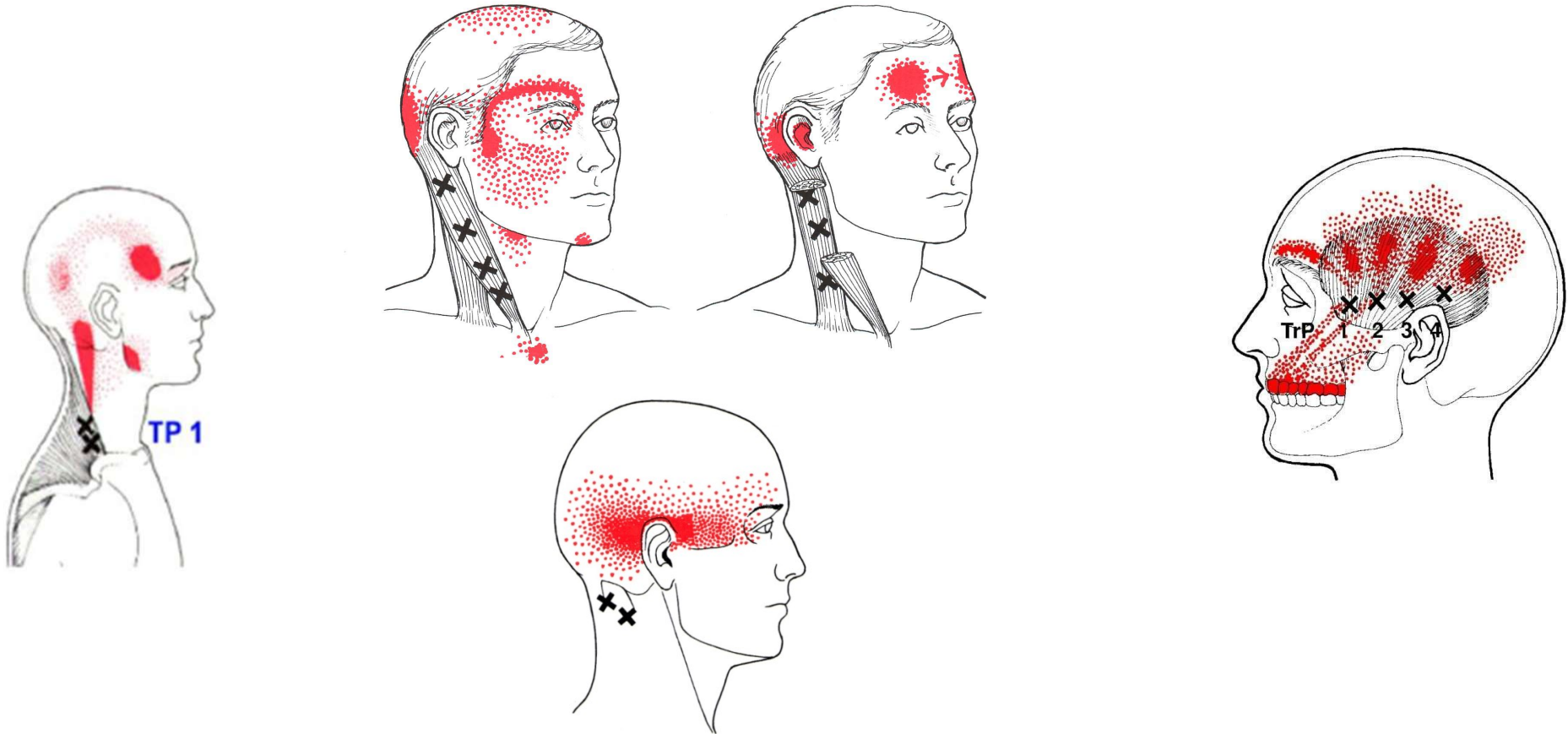
m. sternocleidomastoideus



Behandeling

1. Diepe, korte strijkingen
2. Strijk op de uitademing
3. Geef druk in één richting, maximaal op pijnniveau 5 à 6 (schaal 1-10)
4. Ga zonder druk terug
5. Herhaal 8 tot 10 keer per triggerpoint (en 2 tot 6 keer per dag)
6. Gebruik indien mogelijk een hulpmiddel om je handen te sparen
7. Let op: tijdens het behandelen mag je een aangename pijn ervaren
8. Rek de spier, na deze behandeling

Hoofdpijnklaften



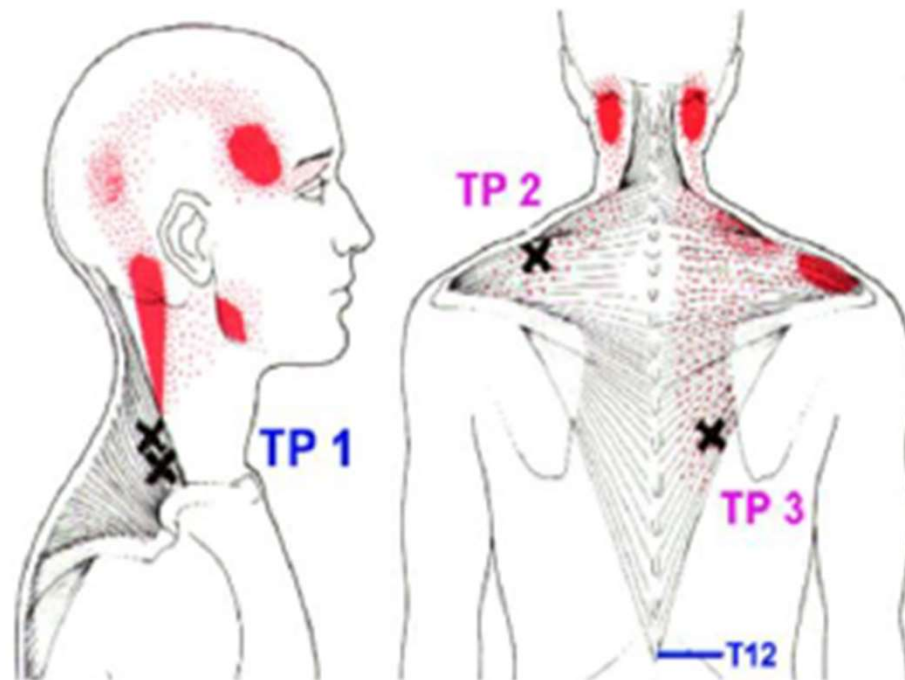
Onderzoek (bij de ander)

NMTrP zoeken

Palpeer de m. trapezius pars descendens in buiklig. Laat het hoofd licht hellen naar de aangedane zijde en zorg dat de spier ontspannen is (positie armen!).

Gebruik de knijpgreep om te zoeken naar de NMTrP en een rolbeweging om een gevoelig bandje te zoeken.

m. trapezius



Behandeling

1. Diepe, korte strijkingen
2. Strijk op de uitademing
3. Geef druk in één richting, maximaal op pijnniveau 5 à 6 (schaal 1-10)
4. Ga zonder druk terug
5. Herhaal 8 tot 10 keer per triggerpoint (en 2 tot 6 keer per dag)
6. Gebruik indien mogelijk een hulpmiddel om je handen te sparen
7. Let op: tijdens het behandelen moet een nog aangename pijn worden ervaren
8. Rek de spier, na deze behandeling

Opleiders

Onder anderen:

- ATS
- Esoterra
- Myos

- App: Muscle Trigger Point Anatomy (€ 3,09)