

NGS KENNISDAG

Verdieping in triggerpoints

16 november 2024

Natasja Meijer en Gert Bloemberg

Wie zijn wij?

- Natasja Meijer en Gert Bloemberg
- Sportmasseurs en neuromusculair therapeuten



Doel van deze vervolg workshop

- Uitstraling koppelen aan spieren
- Leren welke spieren verantwoordelijk kunnen zijn voor welke pijn/uitstraling
- Uitleg “muscle chains”

Wat zijn triggerpoints?

"Een zelfonderhoudende, hyper-irriteerbare plaats in een skeletspier of zijn geassocieerde fascia."

- Spiercontractie die aanvoelt als een strakke streng of een knoopje
- Druk op een triggerpoint kan herkenbare pijn opwekken
- Kenmerkende lokale of uitstralingspijn
- Kunnen in alle spieren voorkomen
- Je kunt (zult!) meerdere triggerpoints tegelijk hebben

Actief of latent?

Er zijn actieve en latente triggerpoints

- Actieve triggerpoints geven directe (spontane) pijn en herkenbare (uitstralende) pijn
- Latente triggerpoints zijn gevoelig bij druk maar geven in het dagelijks leven geen klachten

Zelfbehandeling kan van actieve triggerpoints latente punten maken.

De (lichte) pijn die je zelf veroorzaakt bij het behandelen zet het lichaam aan tot genezing (zelf genezend vermogen).

Soorten triggerpoints

Primaire triggerpoints:

Vaak de oorzaak van de klachten, omdat dit de eerste triggerpoints zijn die ontstaan.

Secundaire triggerpoints:

Ontstaan door compensatie van bepaalde spieren, om de spieren met primaire triggerpoints te ontlasten.

Soorten pijn

Focale pijn:

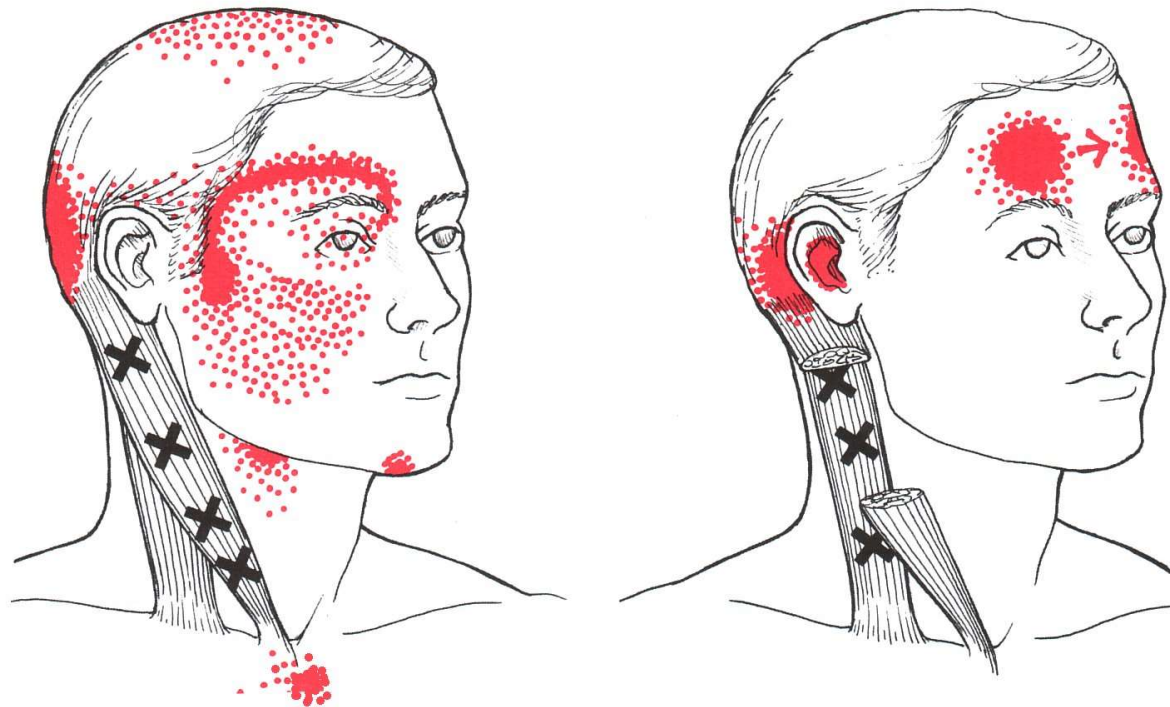
De plek waar het triggerpoint het vaakst zijn klachten geeft. Op de posters en in de boeken zijn deze plekken het meest donker gekleurd.

Uitstralingspijn:

De plek waar het triggerpoint ook klachten kan geven. Op posters en in de boeken vaak stippels of lichtgekleurde plekken.

Let op: ook focale pijn hoeft niet te zitten in het verloop van de spier (en zou dus eveneens kunnen worden beschreven als uitstralingspijn).

In het voorbeeld van vanmorgen:



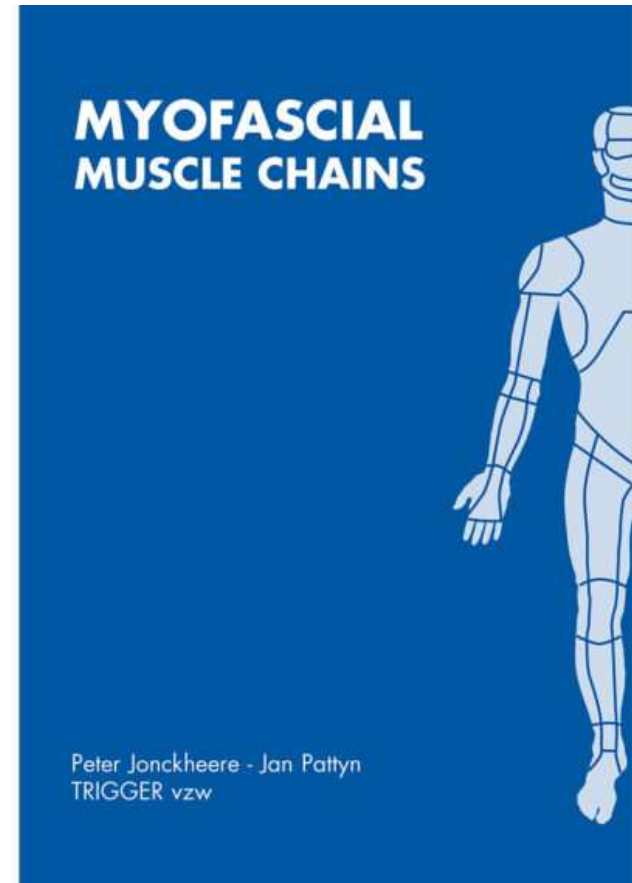
m. sternocleidomastoideus

Muscle chains

Primaire spierketting: een minimum van drie spieren die focale pijn veroorzaken.

Secundaire spierketting: een minimum van drie spieren die uitstralingspijn veroorzaken.

ISBN 90-804265-1-2

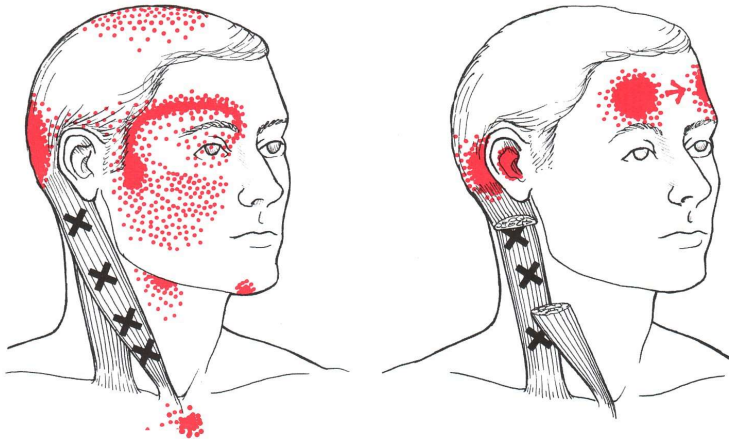


Voorbeeld van een spierketting

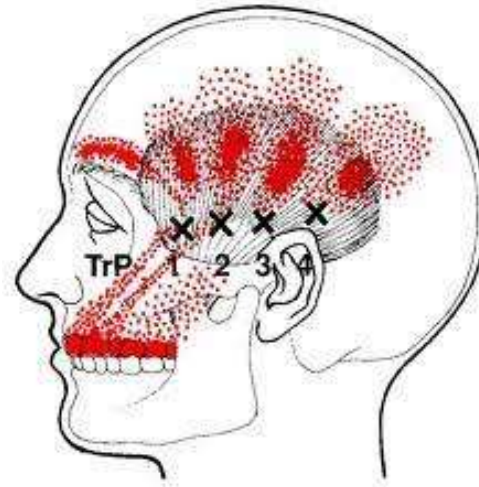
Op regio: Voorhoofd

Pain focus	Referred pain
Masseter	Semispinalis capitis
Occipitofrontalis	Splenius cervicis
Sternocleidomastoideus (clav.)	Suboccipital
Zygomaticus major	
Temporalis (anterior 2 trp's)	

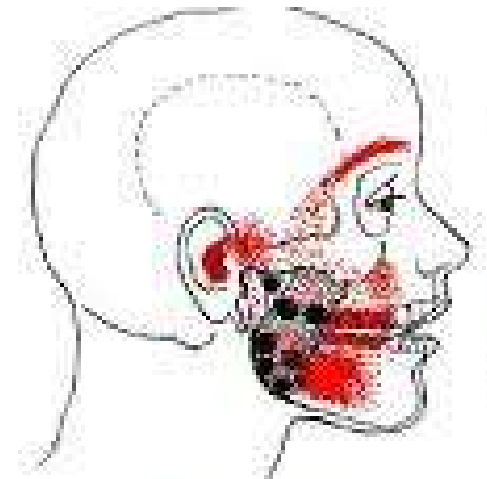
Focal pijn voorhoofd



Sternocleidomastoideus



Temporalis



Masseter

In ons voorbeeld nemen we aan dat de SCM de meest betrokken spier is

Muscle chains

Sternocleidomastoideus

Scaleni

Trapezius

Levator scapulae

Splenius cervicis

Pectoralis major

Masseter

Temporalis

Orbicularis Oculi

Occipitofrontalis

Muscle chains

Uit de spierketting kiezen we de spieren die betrekking heeft op voorhoofdpijn

Primary associated chains

Sternocleidomastoideus

Masseter
Occipitofrontalis
Temporalis

Hoe herken je een triggerpoint?

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

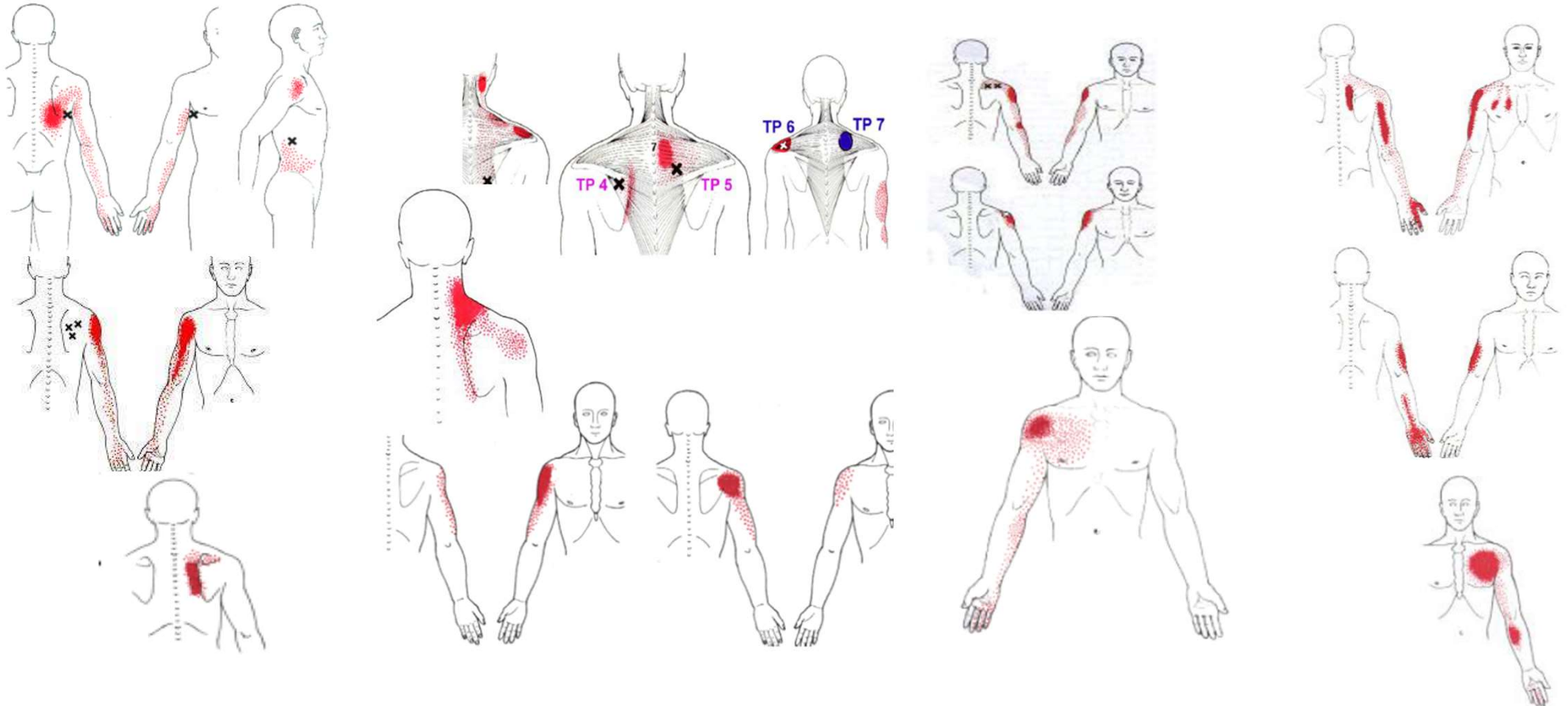
(Zelf)behandeling

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

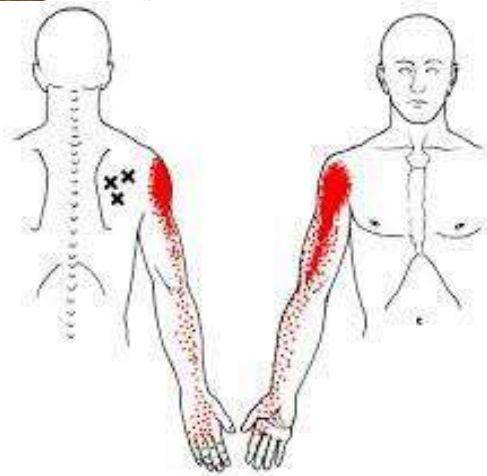
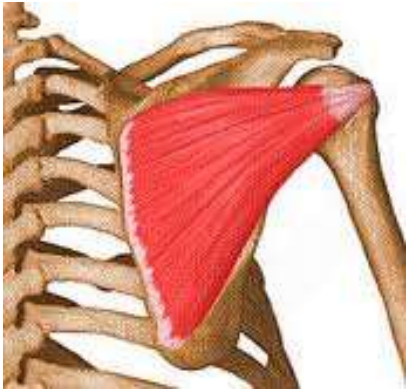
Pijn in arm/nek/schouder

- KANS (Klachten armen, nek en schouder)
A-specifiek, verzamelnaam
- Tenniselleboog
- Golferselleboog
- Carpaal tunnel

Pijn in arm/nek/schouder



m. infraspinatus



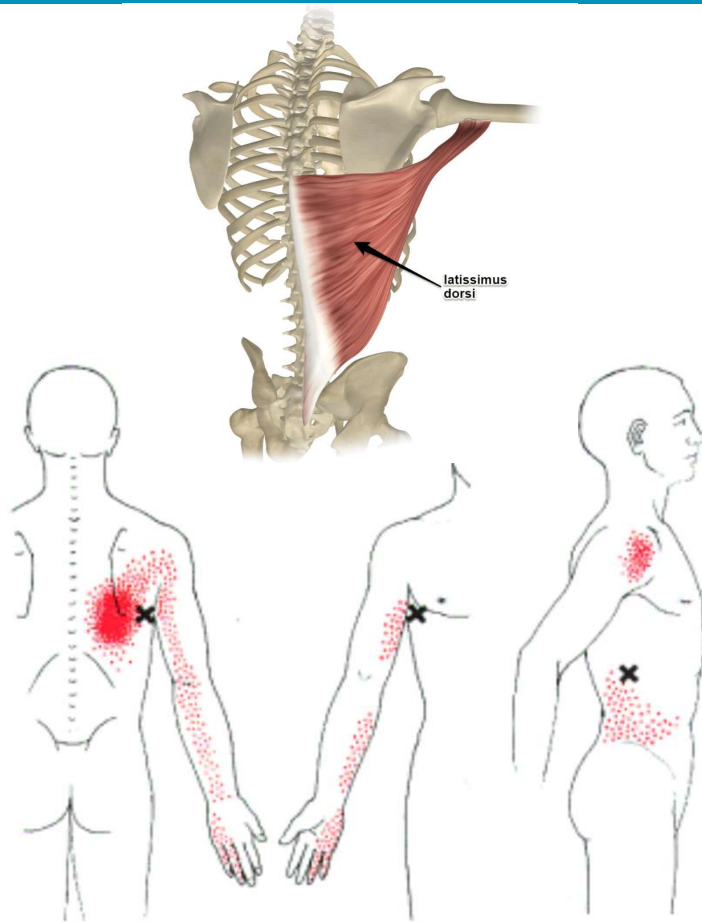
Aard en locatie pijn

Pijn over de schouderkop, de bovenarm tot in de hand. Stijfheid/zwakte in de schouder.

NMTrP zoeken

In buiklig . Zoek met een vlakke palpatie triggerpoints. Deze zijn gelokaliseerd net onder spina scapula in het midden van de scapula, en langs de mediale rand van het schouderblad. Vaak zijn de strakke bandjes in de spier duidelijk te voelen.

m. latissimus



Aard en locatie pijn

Triggerpoints geven pijn laag op de scapula, langs de achterzijde van de arm en hand en aan de voorzijde op de schouderkop.

NMTrP zoeken

In ruglig. Pak de achterste okselplooi beet tussen duim en vingers ter hoogte van het midden van de scapula. Trek de plooi van de borstkas weg en zoek naar TP door de spier tussen je duim en vingers te kneden.

Het distale punt zoek je middels een platte palpatie op de ribben.

m. deltoideus

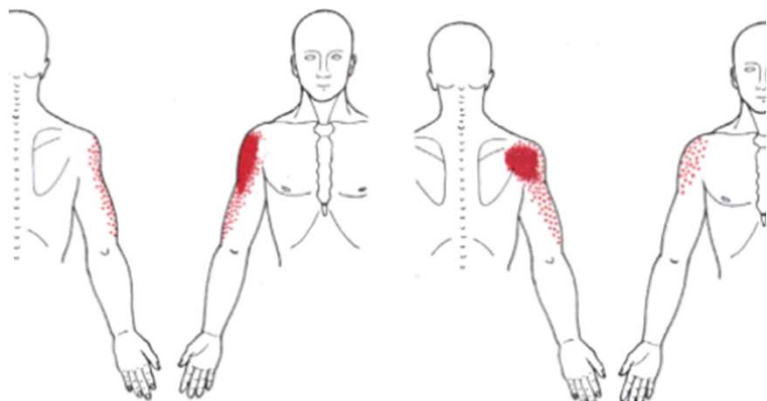


Aard en locatie pijn

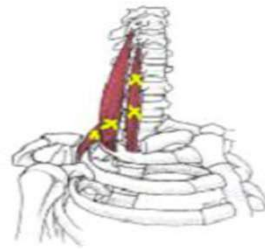
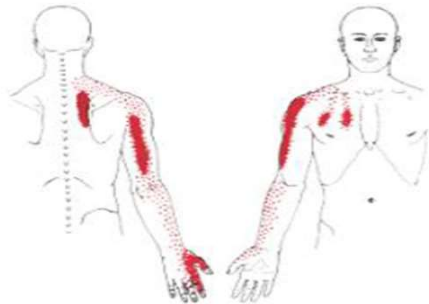
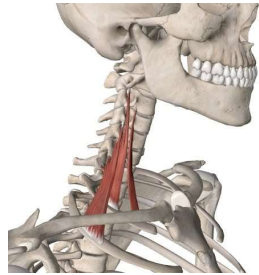
Pijn bij schouderbewegingen. De pijn 'voelt' als diep doet zich ook voor in rust. Het is moeilijk de arm horizontaal naar de mond te brengen. Idem het naar achteren reiken op schouderhoogte

NMTrP zoeken

In ruglig/buiklig met de arm in 30° abductie. De NMTRP zijn hoog in de voorste rand, onder het acromion en langs de achterste spierrand te vinden.



m. scaleni

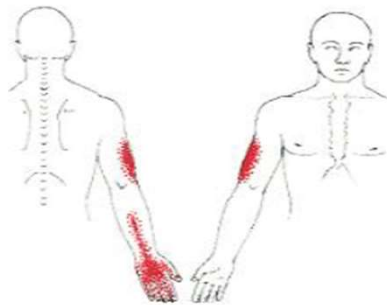


Aard en locatie pijn

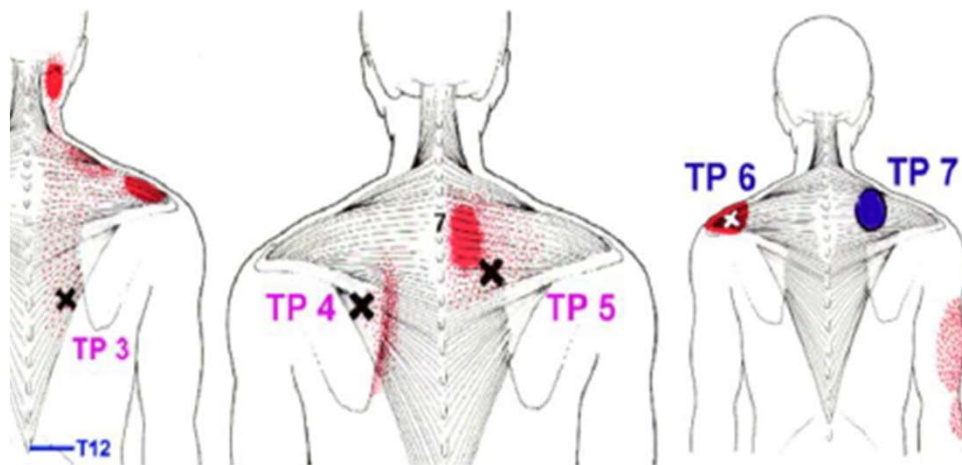
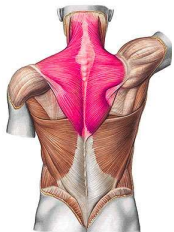
Weinig beperking in de schouder. Wel pijn in borstgebied, schouder, schouderblad en aan de laterale zijde van de arm, naar duim en wijsvinger.

NMTrP zoeken

In ruglig, De scaleni liggen in de driehoek tussen de SCM, het sleutelbeen en de rand van de trapezius. Het zijn drie dunne spieren, lijkend op scheerlijnen.

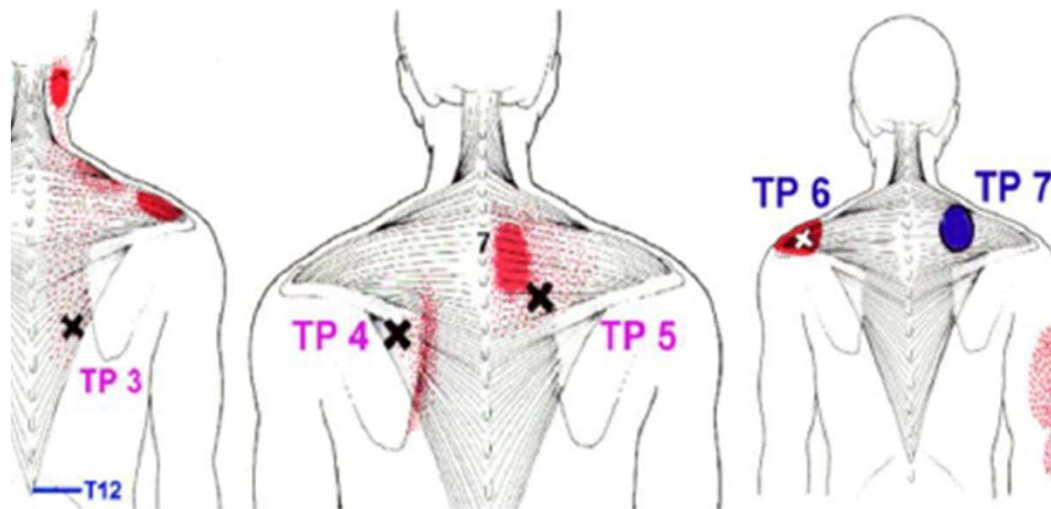
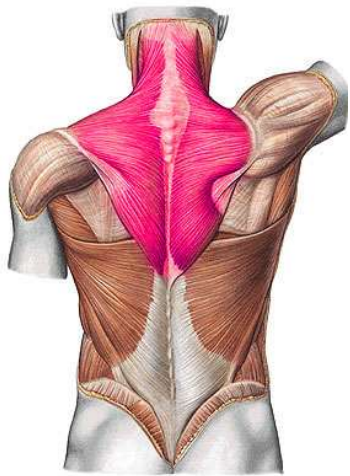


m. trapezius



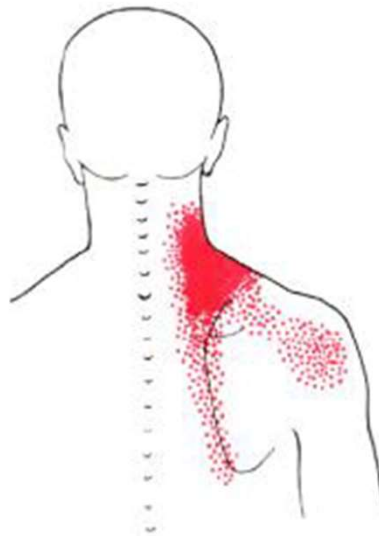
NMTrP3	Pijn hoog in de nek tot aan het acromion. Vervelende diepe pijn en difuse gevoeligheid in de suprascapulaire regio.
NMTrP4	Continue brandende pijn, uitstralend langs de margo medialis scapula.
NMTrP5	Oppervlakkige brandende pijn mediaal van de scapula net naast wervels C7- Th3.
NMTrP6	Pijn bovenop de schouder of bij het acromion

m. trapezius



NMTrP zoeken
NMTrP 3 t/m 7 kunnen het beste in buiklig of zit worden gezocht met de romp licht voorover gebogen, de schouders in protractie en de armen gekruist voor de borst. Gebruik een vlakke palpatie.

m. levator scapulae



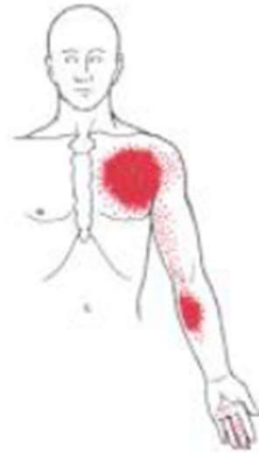
Aard en locatie pijn

Rotatie naar heterolaterale én homolaterale zijde zijn beperkt, stijfheid en pijn in 'bocht' van de nek

NMTrP zoeken

Te vinden bij de angulus superior en ter hoogte van C7 in de spildraai van de levator. Voer de palpatie naar NMTrP uit in buiklig of zijlig op de niet aangedane zijde.

m. pectoralis major



Aard en locatie pijn

Beperking in de schouderbeweging, pijn aan de voorzijde schouder, op de borst en aan de mediale zijde van de arm tot en met de 3^e en 4^e vinger.



NMTrP zoeken

Uitvoering in ruglig. Gebruik een vlakke palpatie voor het mediale deel van de spier en een knijppalpatie voor het laterale deel.

m. pectoralis minor



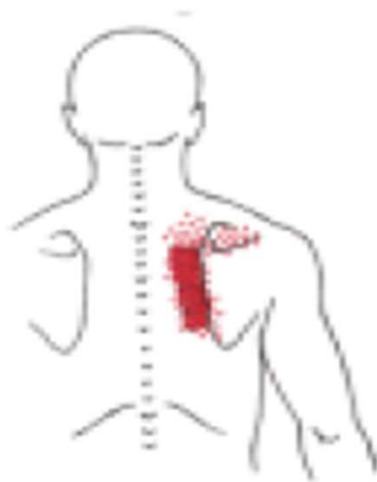
Aard en locatie pijn

Pijn aan de voorzijde schouder, op de borst en aan de mediale zijde van de arm tot en met de pink.

NMTrP zoeken

Uitvoering in ruglig. Gebruik een vlakke palpatie voor het mediale deel van de spier en een knijppalpatie voor het laterale deel.

m. rhomboideus



Aard en locatie pijn

Pijn langs de mediale rand van de scapula.

NMTrP zoeken

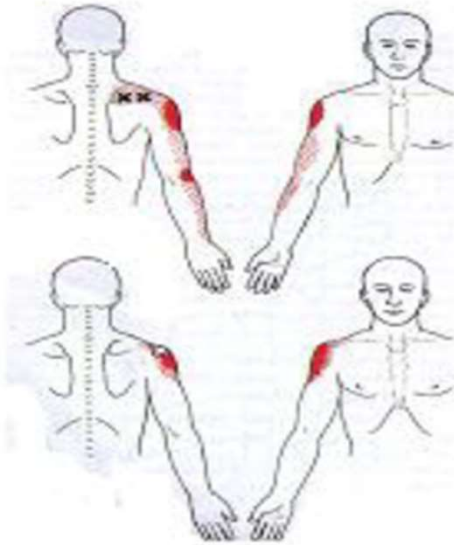
Uitvoering in buiklig. Zoek de NMTrP langs de mediale rand van de scapula. Strakke banden kunnen door de trapezius heen worden gevoeld omdat spiervezels in de rhomboidei een ander verloop hebben (van hoog mediaal naar laag lateraal) dan spiervezels in de trapezius transversus (horizontaal) en de trapezius ascendens (van laag mediaal naar hoog lateraal).

m. supraspinatus



Aard en locatie pijn

Diepe pijn aan de buitenkant van de schouder, met uitstraling langs de laterale zijde van de arm. Knakken/kraken in de schouder, stijfheid.



NMTrP zoeken

In zijlig, buiklig of zit. Palpeer voor NMTrP 1 met een vlakke palpatie één cm lateraal van de mediale rand van de scapula, boven spina scapula. Palpeer voor NMTrP 2 in de ruimte tussen spina scapula en de clavicula, juist mediaal van het acromion.

Tijd om te oefenen

Overleg in je groepje of er iemand is met een klacht (in nek, schouder of arm) die veroorzaakt zou kunnen worden door een triggerpoint.

Zoek – met behulp van de posters, het boek, of internet (bv pijngids.nl) – naar betrokken spieren

Behandel de spieren

Wissel eventueel van rol

Opleiders

Onder anderen:

- ATS
- Esoterra
- Myos

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