

Heeft u last

... van kuitkramp, tintelingen in de handen,  
of klachten die doen denken aan hernia, een  
tenniselleboog of CANS/RSI?

Voelen bepaalde spieren stijf aan en is het  
pijnlijk als u erop drukt?

Maakt u voor beroep of sport vaak dezelfde  
beweging die steeds meer pijn gaat doen  
of heeft u al jaren last van dezelfde  
pijnklachten?

Grote kans dat u last heeft van myofasciale  
triggerpoints.

---

### Wetenschappelijke basis

De kennis over Myofasciale Triggerpoints is in kaart  
gebracht door de Amerikaanse artsen Janet Travell  
en David Simons. Ze staat beschreven in het  
medische standaardwerk 'Myofascial Pain and  
Dysfunction, the Trigger Point Manual'.

Op basis van deze kennis ontwikkelde Clair Davies  
zijn methode voor zelfbehandeling.

Kijk voor meer informatie, en voor hulp bij het  
vinden van de oorzaak van uw klachten en het  
verhelpen ervan, op

[www.triggerpointboek.nl](http://www.triggerpointboek.nl)

Uitgave van de Opleiding Triggerpointcoach®

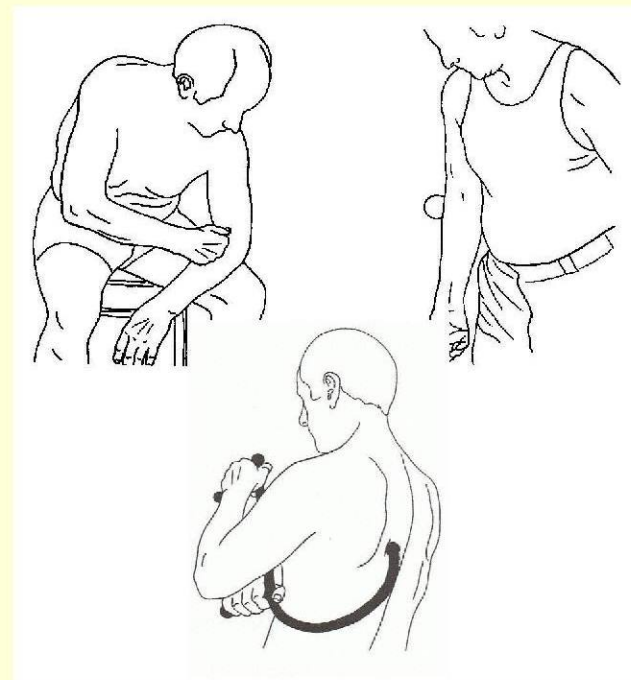
tekst: Tilly Slangen – van Duren en Rob Beenker

# Triggerpoints en zelftherapie

*'van klacht tot kracht'*

behandeling van pijn  
en andere klachten  
volgens de methode  
van Clair Davies

U aangeboden door:



## Een myofasciaal triggerpoint

- is een plaatselijke kramp in een spier.
- voelt aan als een harde (pijnlijke) plek in een spier.
- houdt de spier gespannen, ook in rust.
- geeft pijn als je erop drukt, waardoor je een bekend pijngevoel kunt oproepen.
- zit meestal op een vaste plek in een spier.

## Oorzaak en gevolg

Velen denken dat de oorzaak van een klacht ligt op de plek waar de pijn is. De pijn trekt de aandacht en vaak kijkt men niet verder, waardoor de oorzaak niet wordt achterhaald.

Kenmerkend voor een myofasciaal triggerpoint is dat het niet alleen pijn kan veroorzaken op de plek zelf, maar ook op andere plaatsen. Bij ieder triggerpoint komt deze afgeleide pijn telkens voor in karakteristieke patronen.

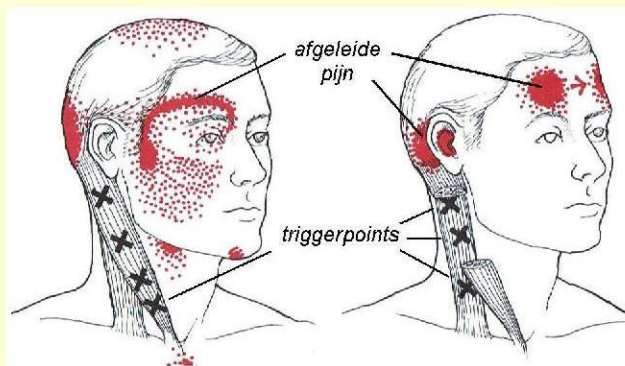
Zo kan bijvoorbeeld spanningshoofdpijn worden veroorzaakt door triggerpoints in spieren in de hals. Pijn in de onderrug kan voortkomen uit de billen, de buikspieren en zelfs de kuiten.

De oorzaak moet dus niet alleen worden gezocht op de plaats waar het pijn doet. Dit verklaart ook waarom andere behandelmethoden niet altijd het gewenste resultaat geven.

## De effecten van triggerpoints

- **Pijn:** bij de meeste pijnklachten spelen triggerpoints een rol. Ze zijn zelfs vaak de voornaamste oorzaak.
- **Problemen met bewegen:** zoals stijfheid, krachtverlies en beperkte beweeglijkheid.
- **Diverse symptomen:** zoals wazig of dubbel zien, evenwichtsstoornissen, tintelingen, maar ook jeuk, verdoofdheid en een brandend gevoel.

Pijn bij triggerpoints in de hals:



## Het ontstaan van triggerpoints

De oorzaak ligt veelal in verkeerd gebruik van spieren, zoals kan gebeuren bij:

- (te) zware inspanning
- verkeerde (werk)houding
- acuut trauma (val of ongeluk)
- inactiviteit (gips, brace e.d.)
- stress

Ook pijnvermijdingsgedrag, om een pijnlijke spier te ontzien, kan triggerpoints veroorzaken. Ze ontstaan dan in spieren die de taak van de verzwakte spier overnemen. Zo vormt zich een keten van verstoringen, waarbij hele ledematen of zelfs een hele lichaamszijde betrokken kan raken. Denk hierbij aan beenlengteverschil, gewrichtsaandoeningen en scoliose.

Naast deze oorzaken kunnen factoren als knellende kleding, ongezonde voeding, ziekte en slaapgebrek eenmaal ontstane triggerpoints en hun klachten in stand houden.

## Behandeling van triggerpoints

Klachten die door triggerpoints worden veroorzaakt, zijn vaak goed te behandelen. Tijdens het onderzoek wordt vastgesteld of er triggerpoints in de spieren zijn en of deze de klachten veroorzaken. Als dit het geval is, kunnen we behandelen. Hierbij is het van belang om te ontdekken hoe ze zijn ontstaan, en door welke factoren ze in stand worden gehouden.

De therapie is erop gericht de triggerpoints te deactiveren (uit te schakelen), zodat de spier tot rust kan komen en de klacht kan verminderen.

## Het aantal behandelingen

Het is moeilijk aan te geven hoe lang een behandeltraject duurt, omdat het ene triggerpoint meer tijd vergt dan het andere. Daarbij spelen de factoren een rol die de triggerpoints hebben doen ontstaan en die ze laten voortbestaan.

Over het algemeen zijn recent ontstane triggerpoints gemakkelijker te deactiveren dan reeds lang bestaande. Bij de laatste is vaak een hele keten van triggerpoints ontstaan, wat meer behandelingen kan vergen.

## Wat u zelf aan uw klachten kunt doen

Bij het behandelen van triggerpoints wordt u actief betrokken. De therapie is het meest effectief als de triggerpoints vaak maar kort worden behandeld.

Zelfbehandeling maakt daarom deel uit van de therapie. De methode is eenvoudig, thuis of op kantoor toe te passen en kost hooguit enkele minuten per keer.

Zo neemt u uw gezondheid mede in eigen hand en komt u 'van klacht tot **kracht!**'

