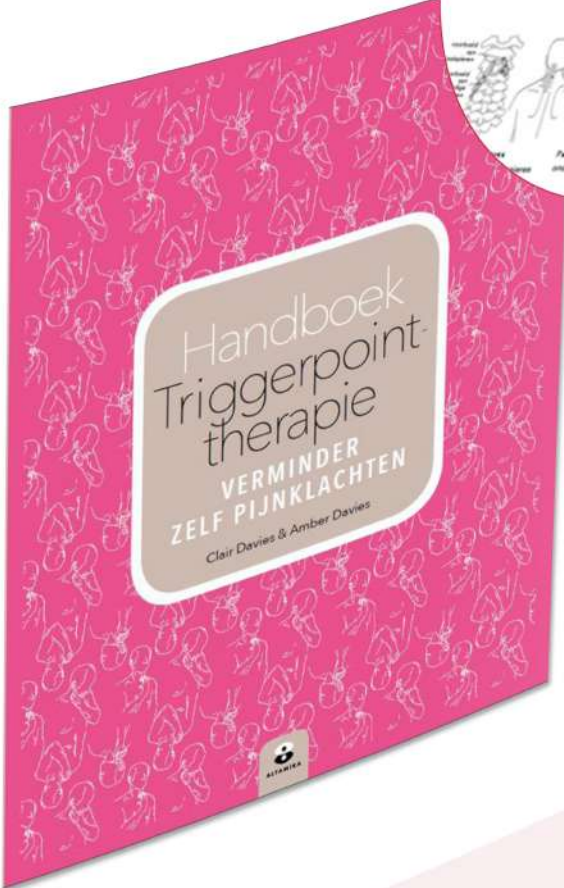


Pijngids Bij het Handboek Triggerpoint-therapie



Pijngids



Clair Davies & Amber Davies
Met dank aan **Altamira**

PIJNGIDS

Hoofd, gezicht en nek

Vetgedrukte tekst geeft een primair pijnpatroon aan. Niet-vetgedrukte tekst verwijst naar een minder vaak voorkomend patroon of een satelliet-triggerpoint-patroon. Spieren staan in volgorde van statistische waarschijnlijkheid als oorzaak van de klachten. Zie ook de overige symptomengids. Deze gidsen kun je downloaden via www.triggerpointboek.nl, www.altamira.nl of www.diepmagazine.nl.

Pijn aan het voorhoofd

borstbeen-sleutelbeen-tepel-spier (84)
halve doornspier van het hoofd (99)
voorhoofdspier (110)
grote jukspier (109)

Pijn aan oog en wenkbrauw

borstbeen-sleutelbeen-tepel-spier (84)
slaapbeenspier (103)
spalkspier van de nek (98)
kauwspier (104)
onderachterhoofdspieren (101)
achterhoofdspier (110)
kringspier van het oog (109)
monnikskapspier (89)

Pijn aan oor en kaak

laterale vleugelvormige spier (106)
kauwspier (104)
middelste vleugelvormige spier (105)
borstbeen-sleutelbeen-tepel-spier (84)
monnikskapspier (89)
scholspier (306)

Keelpijn

borstbeen-sleutelbeen-tepel-spier (84)
tweebuikige spier (107)
middelste vleugelvormige spier (105)
lange halsspier (110)
huidspier van de hals (110)

Pijn rond de kruin

borstbeen-sleutelbeen-tepel-spier (84)
spalkspier van het hoofd (97)

Pijn aan de slapen

monnikskapspier (89)
borstbeen-sleutelbeen-tepel-spier (84)
slaapbeenspier (103)
spalkspier van de nek (98)
onderachterhoofdspieren (101)
halve doornspier van het hoofd (99)

Pijn aan de holtas

borstbeen-sleutelbeen-tepel-spier (84)
kauwspier (104)
laterale vleugelvormige spier (106)
kringspier van het oog (109)
grote jukspier (109)

Tandpijn

slaapbeenspier (103)
kauwspier (104)
tweebuikige spier (107)

Pijn in de tong

borstbeen-sleutelbeen-tepel-spier (84)
middelste vleugelvormige spier (105)
onderkaak-tongbeenspier (108)

Pijn aan het achterhoofd

monnikskapspier (89)
borstbeen-sleutelbeen-tepel-spier (84)
halve doornspier van het hoofd (99)
spalkspier van de nek (98)
onderachterhoofdspieren (101)
achterhoofdspier (110)
tweebuikige spier (107)
slaapbeenspier (103)

Pijn aan de nek

monnikskapspier (89)
veeldelige spieren (97)
schouderbladheffer (94)
spalkspier van de nek (98)
onderdoornspier (117)
tweebuikige spier (107)

OVERIGE SYMPTOMENGIDS

Hoofd, gezicht en nek

Wazig zien

spalkspier van de nek (98)
onderachterhoofdspieren (101)
borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)

Hoesten

borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)

Duizeligheid

borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)

Jeuk in het oor

kauwspier (104)

Verstopt gevoel in het oor

kauwspier (104)
middelste vleugelvormige spier
(105)

Overmatige slijmvorming

borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)
laterale vleugelvormige spier
(106)
grote jukspier (109)
levator labii (109)

Hangend ooglid

borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)
kringspieren van het oog (109)

Rode ogen

borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)

Trekkend oog

borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)
kringspieren van het oog (109)

Gehoorverlies

borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)

Verlies van evenwichtsgevoel

borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)

Malocclusie

(boven- en ondergebit passen
niet goed op elkaar)
slaapbeenspiers (103)
laterale vleugelvormige spier
(106)
tweebuikige spier (107)

Migraine

monnikskapspiers (89)
borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)
spalkspier van de nek (98)
onderachterhoofdspieren (101)
slaapbeenspiers (103)

Misselijkheid

borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)

Gevoelloosheid

Hoofd
spalkspier van de nek (98)
halve doornspier van het hoofd
(99)

Pijn bij of moeite met bewegen

Hoofd: bij het gaan liggen
halve doornspier van het hoofd
(99)

Gebit: bij het kauwen
middelste vleugelvormige spier
(105)

Keel: bij het slikken
middelste vleugelvormige spier
(105)

tweebuikige spier (107)
onderkaak-tongbeenspiers (108)

Beperkt bewegingsbereik

Kaak

kauwspier (104)
slaapbeenspiers (103)
laterale vleugelvormige spier
(106)
middelste vleugelvormige spier
(105)

tweebuikige spier (107)

Nek: buigen/strekken

halve doornspier van het hoofd
(99)
spalkspier van de nek (98)
onderachterhoofdspieren (101)

Nek: draaien

schouderbladheffer (94)
spalkspier van de nek (98)
onderachterhoofdspieren (101)
borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)

monnikskapspiers (89)

Nek: zijwaarts buigen

monnikskapspiers (89)
borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)
spalkspier van de nek (98)
schuine spieren (117)
onderachterhoofdspieren (101)

Leeglopende holtes

kauwspier (104)

Keelpijn

borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)

lange halsspier (110)

Stijfheid in de nek

monnikskapspier (89)

schouderbladheffer (94)

halve doornspier van het hoofd
(99)

spalkspier van de nek (98)

borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)

onderachterhoofdspieren (101)

Moeite met slikken

laterale vleugelvormige spier
(106)

middelste vleugelvormige spier
(105)

lange halsspier (110)

Tranende ogen

borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)

**Temporomandibulair gewricht
(TMG) disfunctie**

kauwspier (104)

laterale vleugelvormige spier
(106)

middelste vleugelvormige spier
(105)

slaapbeenspier (103)

borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)

Overgevoeligheid**Achterhoofd**

halve doornspier van het hoofd
(99)

Hoofdhuid

borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)

Tinnitus (oorsuizen)

kauwspier (104)

borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)

laterale vleugelvormige spier
(106)

Gevoelige tanden/kiezen

kauwspier (104)

slaapbeenspier (103)

tweebuikige spier (107)

Trigeminaire neuralgie

borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)

Vertigo

borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)

Gezichtsstoornissen

borstbeen-sleutelbeen-tepel-
spier (84)

spalkspier van de nek (98)

onderachterhoofdspieren (101)

Spanning op de stem

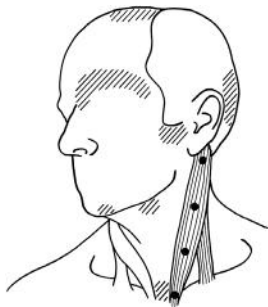
kauwspier (104)

onderkaak-tongbeenspier (108)

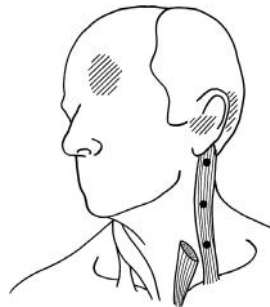
lange halsspier (110)

OVERZICHT VAN TRIGGERPOINT-TEKENINGEN

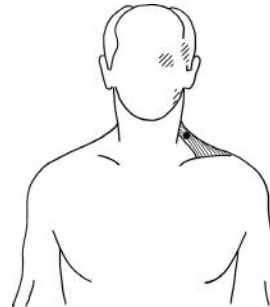
Hoofd, gezicht en nek



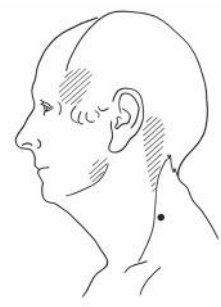
Borstbeen-sleutelbeen-
tepelspier, sternale tak:
triggerpoints en patroon
van afgeleide pijn (p. 85)



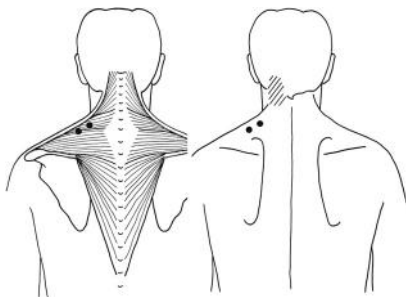
Borstbeen-sleutelbeen-
tepelspier, claviculaire
tak: triggerpoints en
patroon van afgeleide pijn
(p. 85)



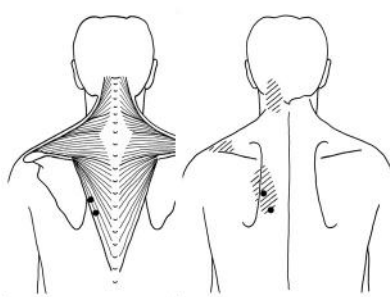
Triggerpoint 1 in de
monnikskapspier en
patroon van afgeleide
pijn: vooraanzicht (p. 89)



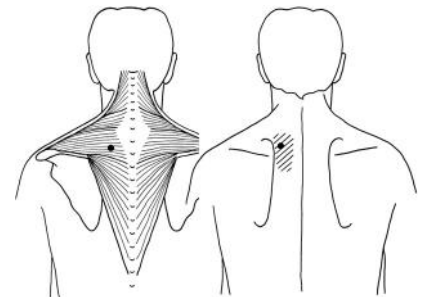
Bovenste deel trigger-
point 1 in de monnikskap-
spier en patroon van
afgeleide pijn: zijaanzicht
(p. 89)



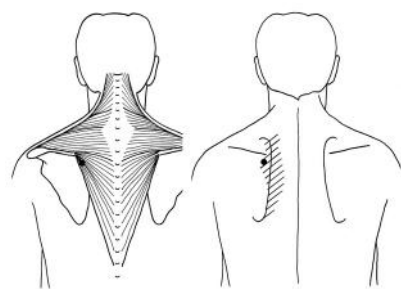
Triggerpoints 2 in het bovenste deel
van de monnikskapspier, en
patroon van afgeleide pijn (p. 90)



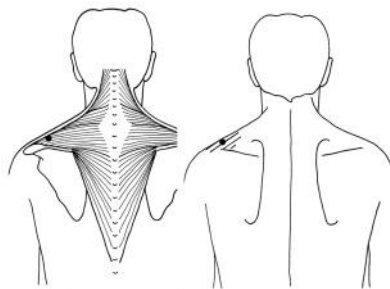
Triggerpoints 3 in het onderste deel
van de monnikskapspier en patroon
van afgeleide pijn (p. 90)



Triggerpoint 4 in de monnikskap-
spier en patroon van afgeleide pijn
(p. 91)

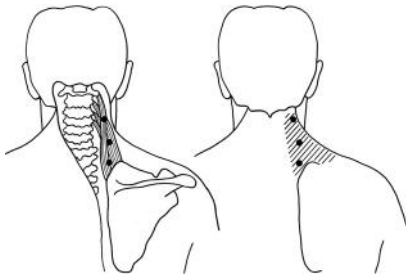


Triggerpoint 5 in het middelste deel
van de monnikskapspier en patroon
van afgeleide pijn (p. 91)

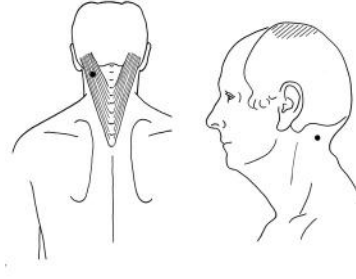


Triggerpoint 6 in het bovenste deel
van de monnikskapspier en patroon
van afgeleide pijn (p. 91)

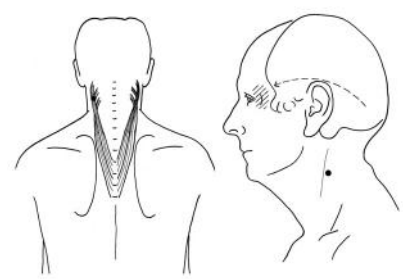
Deze gids kun je downloaden via www.triggerpointboek.nl,
www.altamira.nl of www.diepmagazine.nl.
 Lees de hele behandelinstructie van elke spier voor je begint.



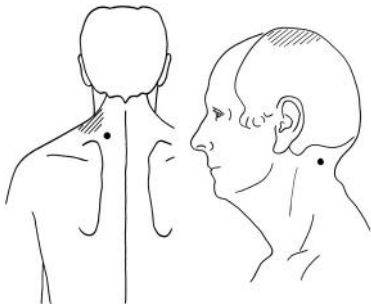
Triggerpoints in de levator scapula en patroon van afgeleide pijn (p. 95)



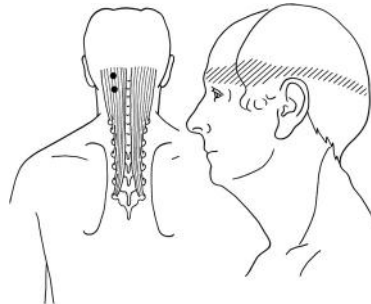
Triggerpoint in de splenius capitis en patroon van afgeleide pijn (p. 97)



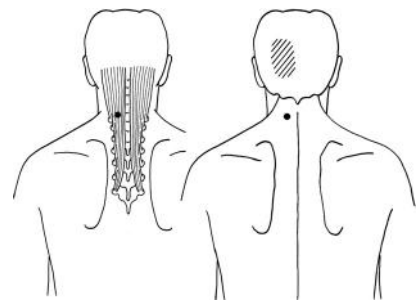
Triggerpoint 1 in de spalkspier van de nek en patroon van afgeleide pijn: als een speer door het hoofd, naar de achterkant van het oog (p. 98)



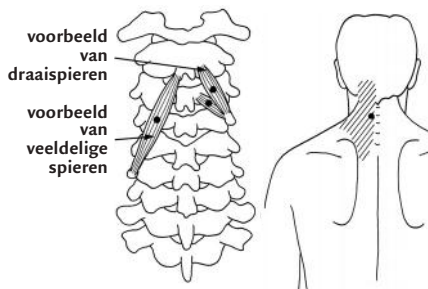
Triggerpoint 2 in de spalkspier van de nek en patroon van afgeleide pijn (p. 98)



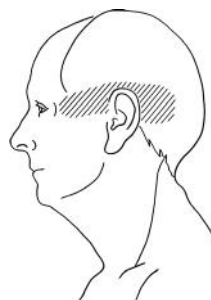
Voorbeeld van triggerpoint 1 in de halve doornspier van het hoofd en patroon van afgeleide pijn (p. 99)



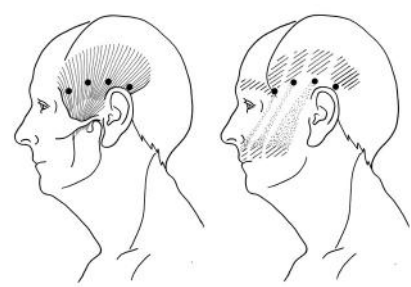
Voorbeeld van triggerpoint 2 in de halve doornspier van het hoofd en patroon van afgeleide pijn (p. 100)



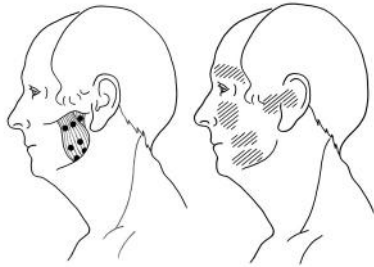
**Voorbeeld van rotatores
 Voorbeeld van veeldelige spieren (multifidi)
 Triggerpoints in de veeldelige spieren en rotatores en patroon van afgeleide pijn (p. 100)**



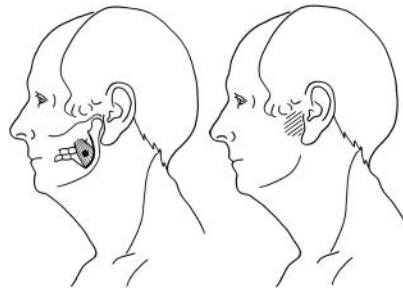
Patroon van afgeleide pijn in de onderachterhoofdspieren (p. 101)



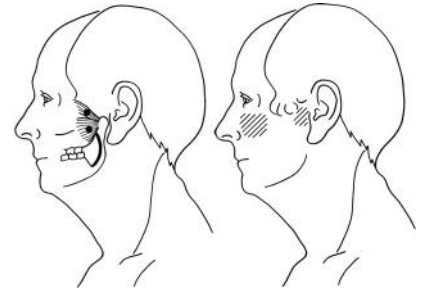
Triggerpoints in de slaapbeenspij en patroon van afgeleide pijn (p. 103)



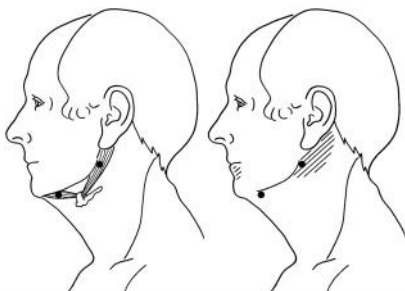
Triggerpoints in de kauwspier en patroon van afgeleide pijn (p. 104)



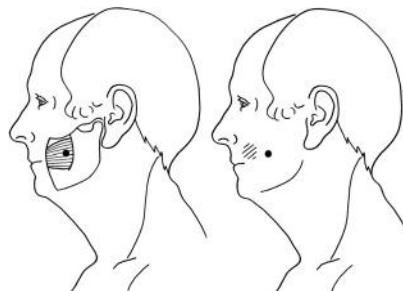
Triggerpoint in de middelste vleugelvormige spier en patroon van afgeleide pijn. (Merk op dat de kaak is weggehaald om de spier te kunnen tonen die aan de binnenkant van het bot ligt.) (p. 106)



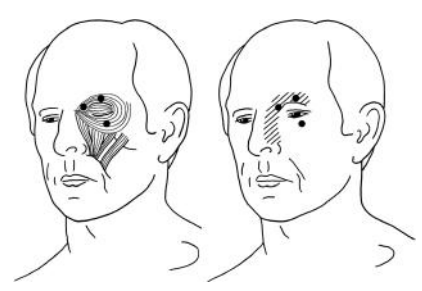
Triggerpoints in de laterale pterygoïde en patroon van afgeleide pijn (p. 106)



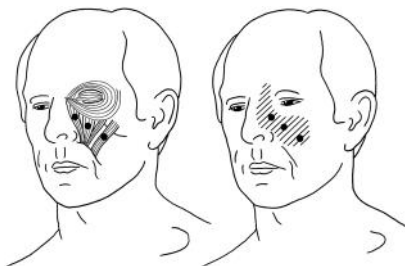
Triggerpoints in de tweebuikige spier en patroon van afgeleide pijn. Pijn die getekend staat onder de onderlip voelt men in de onder-tanden. (p. 108)



Triggerpoint in de trompetspier en patroon van afgeleide pijn (p. 108)



Triggerpoints in de kringspier van het oog en patroon van afgeleide pijn (p. 109)



Triggerpoints in de jukspier en levator labii en patroon van afgeleide pijn (p. 109)

PIJNGIDS

Schouder, bovenrug en bovenarm

Vetgedrukte tekst geeft een primair pijnpatroon aan. Niet-vetgedrukte tekst verwijst naar een minder vaak voorkomend patroon of een satelliet-triggerpoint-patroon. Spieren staan in volgorde van statistische waarschijnlijkheid als oorzaak van de klachten. Zie ook de overige symptomengids. De pijn- en symptomengidsen kun je downloaden via www.triggerpointboek.nl, www.altamira.nl of www.diepmagazine.nl.

Bovenrug

schuine spieren (117)
schouderbladheffer (94)
monnikskapspier (89)
ruitvormige spieren (125)
brede rugspier (143)
diepe ruggengraatsspieren
(348)
**oppervlakkige ruggengraats-
spieren** (225)
**bovenste achterste getande
spier** (128)
onderdoornspier (133)
voorstete getande spier (195)
spalkspier van de nek (98)
bovendoornspier (130)
veeldelige spieren en draaispie-
ren (100)

Achterkant van de schouder

achterste deltaspiert (140)
schouderbladheffer (94)
schuine spieren (117)
bovendoornspier (130)
grote ronde armspier (143)
kleine ronde armspier (136)
onderschouderbladspier (137)
**bovenste achterste getande
spier** (128)
brede rugspier (143)
triceps (146)
monnikskapspier (89)
oppervlakkige ruggengraats-
spieren (225)

Achterkant van de arm

schuine spieren (117)
triceps (146)
achterste deltaspiert (140)
onderschouderbladspier (137)
bovendoornspier (130)
grote ronde armspier (143)
kleine ronde armspier (136)
brede rugspier (143)
bovenste achterste getande
spier (128)
ravenbek-armspier (144)

Voor kant van de schouder

onderdoornspier (133)
voorstete deltaspiert (140)
schuine spieren (117)
bovendoornspier (130)
grote borstspier (186)
kleine borstspier (192)
biceps (145)
ravenbek-armspier (144)
brede rugspier (143)
ondersleutelbeenspiert (191)

Zijkant van de schouder

onderdoornspier (133)
schuine spieren (117)
middelste deltaspiert (140)
bovendoornspier (130)

Voor kant van de arm

schuine spieren (117)
onderdoornspier (133)
biceps (145)
bovenarmspier (160)
triceps (146)
bovendoornspier (130)
voorstete deltaspiert (140)
ondersleutelbeenspiert (191)

OVERIGE SYMPTOMENGIDS

Schouder, bovenrug en bovenarm

Bursitis

schuine spieren (117)
bovendoornspier (130)
grote ronde armspier (143)
onderschouderbladspier (137)
deltaspieren (140)
biceps (145)
brede rugspier (143)
grote borstspier (186)

Crepitatie (geluid bij bewegen)

Rug

ruitvormige spieren (125)

Schouder

bovendoornspier (130)
biceps (145)

Frozen shoulder (adhesive capsulitis)

onderschouderbladspier (137)
onderdoornspier (133)
bovendoornspier (130)
grote borstspier (186)
voorstete getande spier (195)
brede rugspier (143)
rhomboidei (125)
deltaspieren (140)

Impingement (Inklemming in de schouder)

bovendoornspier (130)
voorstete deltapier (140)
onderschouderbladspier (137)
biceps (145)

Zenuwbeknelling

ravenbek-armspier (144)

Pijn of stijfheid bij het bewegen

Ademen

bovenste achterste getande spier (128)

voorstete getande spier (195)

schuine spieren (117)

kleine borstspier (192)

brede rugspier (143)

Rijden zonder stuurbekrachtiging

grote ronde armspier (143)

Arm zijwaarts optillen

bovendoornspier (130)

onderschouderbladspier (137)

deltaspieren (140)

Op schouderhoogte achteruit reiken

rhomboidei (125)

kleine borstspier (192)

Achteruit reiken

bovendoornspier (130)

onderdoornspier (133)

kleine borstspier (192)

ravenbek-armspier (144)

Omlaag reiken

ruitvormige spieren (125)

Achteruit en omhoog reiken

grote ronde armspier (143)

Omhoog en naar voren reiken

brede rugspier (143)

grote ronde armspier (143)

bovendoornspier (130)

kleine borstspier (192)

Elleboog op tafel laten steunen

grote ronde armspier (143)

Slapen op de zij

onderdoornspier (133)

brede rugspier (143)

Handpalm omhoog draaien

onderschouderbladspier (137)

Beperkt bewegingsbereik

Abductie (beweging van het lichaam af)

deltaspieren (140)

onderschouderbladspier (137)

grote borstspier (186)

kleine borstspier (192)

grote ronde armspier (143)

triceps (146)

bovendoornspier (130)

Adductie (beweging naar het lichaam toe)

onderdoornspier (133)

bovendoornspier (130)

Uitstrekken van de bovenarm

deltaspieren (140)

onderdoornspier (133)

kleine borstspier (192)

bovendoornspier (130)

biceps (145)

Draaien naar buiten (externe rotatie)

onderschouderbladspier (137)

onderdoornspier (133)

grote borstspier (186)

kleine borstspier (192)

Buigen van de bovenarm

deltaspieren (140)

kleine borstspier (192)

bovendoornspier (130)

onderdoornspier (133)

biceps (145)

grote ronde armspier (143)

brede rugspier (143)

kleine borstspier (192)

Draaien naar binnen (interne rotatie)

onderdoornspier (133)

kleine ronde armspier (136)

onderschouderbladspier (137)

Draaiing omhoog (beweging van de arm van 90 graden abductie tot recht omhoog)

bovendoornspier (130)
deltaspieren (140)
onderschouderbladspier (137)
voorste getande spier (195)
ravenbek-armspier (144)
biceps (145)

Rusteloosheid

schuine spieren (117)

Gevoeligheid (schouder)

onderdoornspier (133)
onderschouderbladspier (137)
biceps (145)

Tendinitis of artritis

bovendoornspier (130)
onderschouderbladspier (137)
deltaspieren (140)
biceps (145)
onderdoornspier (133)
grote ronde armspier (143)
grote borstspier (186)

Thoracic Outlet Syndroom

schuine spieren (117)
kleine borstspier (192)
ondersleutelbeenspier (191)

Pseudo-thoracic Outlet Syndroom

grote borstspier (186)
brede rugspier (143)
onderschouderbladspier (137)
grote ronde armspier (143)

Zwakte

Schouder

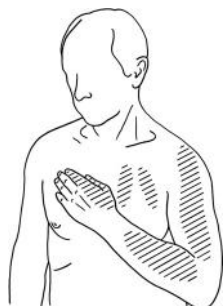
deltaspieren (140)
onderdoornspier (133)

Arm

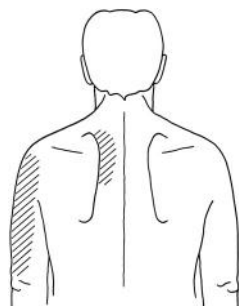
biceps (145)
schuine spieren (117)

OVERZICHT VAN TRIGGERPOINT-TEKENINGEN

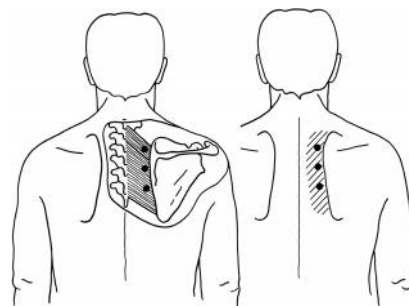
Schouder, bovenrug en bovenarm



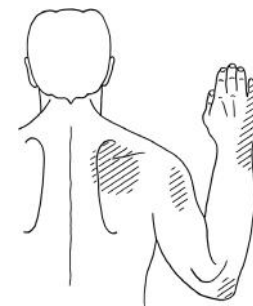
Patroon van afgeleide pijn van triggerpoints in de schuine spieren, vooraanzicht (p. 118)



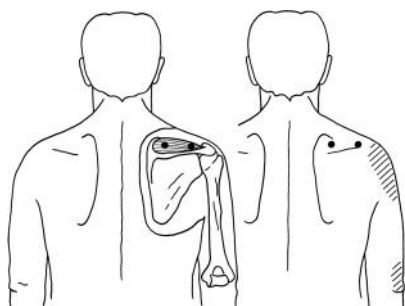
Patroon van afgeleide pijn van triggerpoints in de schuine spieren, achteraanzicht (p. 118)



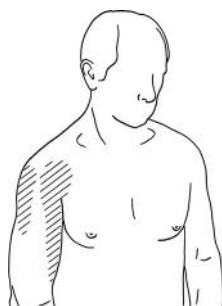
Triggerpoints in de rhomboïdeus en patroon van afgeleide pijn (p. 126)



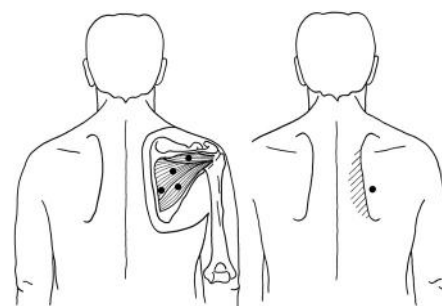
Patroon van afgeleide pijn van triggerpoints in de bovenste achterste getande spier (p.128)



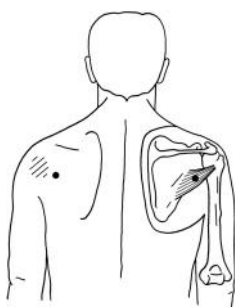
Triggerpoints in de bovendoornspier mediale rand en patroon van afgeleide pijn (p. 131)



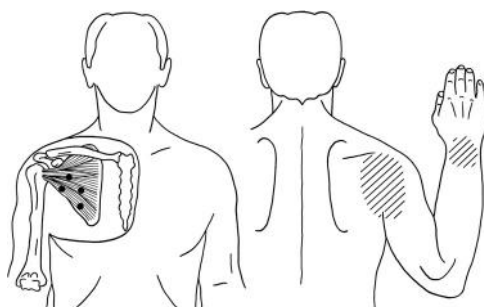
Patroon van afgeleide pijn van de onderdoornspier (p.134)



Triggerpoint naast de mediale rand van het schouderblad in de onderdoornspier met patroon van afgeleide pijn (p.134)



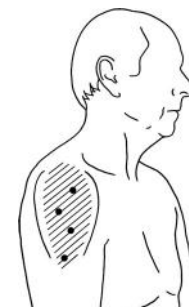
Triggerpoint in de kleine ronde armspier en patroon van afgeleide pijn (p. 136)



Triggerpoints in de onder-schouderbladspier en patroon van afgeleide pijn (p. 137)



Patroon van afgeleide pijn van triggerpoint in de achterste delta-spier (p. 141)



Patroon van afgeleide pijn van triggerpoints in de middelste delta-spier (p. 141)

PIJNGIDS

Elleboog, onderarm en hand

Vetgedrukte tekst geeft een primair pijnpatroon aan. Niet-vetgedrukte tekst verwijst naar een minder vaak voorkomend patroon of een satelliet-triggerpoint-patroon. Spieren staan in volgorde van statistische waarschijnlijkheid als oorzaak van de klachten. Zie ook de overige symptomengids. De pijn- en symptomengidsen kun je downloaden via www.triggerpointboek.nl, www.altamira.nl of www.diepmagazine.nl.

Binnenkant van de elleboog

triceps (146)
grote borstspier (186)
korte afvoerder van de duim (175)
kleine borstspier (192)
voerste getande spier (195)
bovenste achterste getande spier (195)

Binnenkant van de onderarm vierkante vooroverkantelaar

(173)
lange handpalmspier (171)
ronde vooroverkantelaar (173)
voerste getande spier (195)
triceps (146)
brede rugspier (143)
grote borstspier (186)
kleine borstspier (192)
bovenste achterste getande spier (195)

Binnenkant van de pols en handpalm

buiger van de handwortel naar de spaakbeenzijde (170)
buiger van de handwortel naar de ellepijzijde (171)
tegensteller van de duim (175)
lange handpalmspier (171)
ronde vooroverkantelaar (173)
vierkante vooroverkantelaar (173)

korte afvoerder van de duim (175)

lange afvoerder van de duim (168)
grote borstspier (186)
kleine borstspier (1192)
brede rugspier (143)
voerste getande spier (195)

Binnenkant van de vinger (kant van de handpalm)

buiger van de vingers (172)
tussenbeenspiertje in de hand (177)
vierkante vooroverkantelaar (173)
ondersleutelbeenspier (191)
triceps (146)
brede rugspier (143)
voerste getande spier (195)
afvoerder van de pink (176)

Buitenkant van de elleboog strekkers (162)

achteroverkantelaar (162)
bovenarm-spaakbeenspier (162)
triceps (146)
bovendoornspier (130)
elleboogspier (167)

Buitenkant van de onderarm bovenarm-spaakbeenspier (162)

triceps (146)
schuine spieren (117)
strekkers (162)
onderdoornspier (133)
grote ronde armspier (143)
ravenbek-armspier (144)
bovendoornspier (130)
ondersleutelbeenspier (191)

Buitenkant van de pols en hand strekkers (162)

lange afvoerder van de duim (168)
korte afvoerder van de duim (175)
onderschouderbladspier (137)
ravenbek-armspier (144)
schuine spieren (117)
brede rugspier (143)
bovenste achterste getande spier (128)
eerste tussenbeenspiertje op de handrug (177)

OVERIGE SYMPTOMENGIDS

Elleboog, onderarm en hand

Duim en vlies

- achteroverkantelaar** (162)
- schuine spieren** (117)
- bovenarmspier** (160)
- onderdoornspier (117)
- lange strekker van de handwortel naar de spaakbeenzijde (162)
- bovenarm-spaakbeenspier** (162)
- korte afvoerder van de duim** (175)
- tegensteller van de duim** (175)
- aanvoerder van de duim** (176)
- ondersleutelbeenspier (191)
- eerste tussenbeenspiertje op de handrug (177)
- lange buiger van de duim (174)

Buitenkant van de vinger (dorsale zijde)

- strekker van de vingers** (167)
- tussenbeenspiertje in de hand** (177)
- schuine spieren** (17)
- afvoerder van de pink** (176)
- lange afvoerder van de duim** (168)
- triceps (146)
- kleine borstspier (192)
- brede rugspier (143)
- ondersleutelbeenspier (191)

Artritis

- strekker van de vingers (167)
- tussenbeenspiertje in de hand (177)

Carpaletunnelsyndroom

- Beknelling van de nervus medialis in de onderarm**
- ronde vooroverkantelaar (173)
- buiger van de handwortel naar de spaakbeenzijde (170)
- Pseudo-carpaletunnelsyndroom**
- bovenarmspier (160)
- buiger van de vingers (172)
- schuine spieren (117)
- lange handpalmspier (171)
- tegensteller van de duim (175)
- aanvoerder van de duim (176)
- bovenarm-spaakbeenspier (162)
- lange strekker van de handwortel naar de spaakbeenzijde (162)
- ulnaire handstrekker (176)
- onderschouderbladspier (137)

Cubitaal tunnelsyndroom

- Beknelling van de ellepijpszenuw in de onderarm**
- buiger van de handwortel naar de ellepijpszijde (171)
- buiger van de vingers (172)
- Beknelling van de ellepijpszenuw in de hand**
- opponens digiti minimi (176)

De Quervains

- peesschedeontsteking**
- lange afvoerder van de duim (168)
- lange strekker van de handwortel naar de spaakbeenzijde (162)
- korte strekker naar de duimzijde (165)
- bovenarm-spaakbeenspier (162)
- lange handpalmspier (171)
- Problemen of pijn bij fijne motoriek**
- duimmuis (duimspieren) (175)
- pinkmuis (pinkspieren) (176)
- tussenbeenspiertje in de hand (177)
- Stijfheid, gevoeligheid of zwakte in de vinger**
- strekker van de vingers (167)
- extensor indicis (167)
- buiger van de vingers (172)
- tussenbeenspiertje in de hand (177)
- pinkmuis (176)
- Golfarm (mediale epicondylitis)**
- triceps (146)
- grote borstspier (186)
- onderarmflexoren (351)
- korte afvoerder van de duim (175)
- Grip (hand geven, deurklink, schroevendraaier, handgereedschappen)**
- Onzeker**
- schuine spieren (117)
- lange strekker van de handwortel naar de spaakbeenzijde (162)
- strekker van de vingers (167)

achteroverkantelaar (162)

Zwakte

bovenarm-spaakbeenspier (162)

lange strekker van de handwortel naar de spaakbeenzijde (162)

korte strekker naar de duimzijde (165)

strekker van de vingers (167)

Pijn

lange strekker van de handwortel naar de spaakbeenzijde (162)

strekker van de vingers (167)

achteroverkantelaar (162)

buiger van de vingers (172)

buiger van de handwortel naar de spaakbeenzijde (170)

flexor ulnaris (171)

tussenbeenspiertje in de hand (177)

Zwelling van de hand

schuine spieren (117)

Knobbels van Heberden

tussenbeenspiertje in de hand (177)

aanvoerder van de duim (176)

afvoerder van de kleine teen (320)

Gevoelloosheid en tintelingen

Onderarm

triceps (146)

kleine borstspier (192)

bovenste achterste getande spier (195)

Middel- en ringvinger (soms ook wijsvinger of pink)

ronde vooroverkantelaar (173)

buiger van de vingers (172)

Pink, ringvinger en middelvinger

schuine spieren (117)

kleine borstspier (192)

bovenste achterste getande spier (195)

triceps (146)

kleine ronde armspier (136)

buiger van de handwortel naar de ellepijpszijde (171)

buiger van de vingers (172)

Duim en wijsvinger

korte strekker naar de duimzijde (165)

bovenarmspier (160)

achteroverkantelaar (162)

Beknelling van de nervus radialis

triceps (146)

korte strekker naar de duimzijde (165)

achteroverkantelaar (162)

bovenarmspier (160)

Gevoeligheid

Elleboog

triceps (146)

bovenarm-spaakbeenspier (162)

achteroverkantelaar (162)

Handpalm (prikkelend gevoel)

lange handpalmspier (171)

Duim (en het vlies)

bovenarmspier (160)

schuine spieren (117)

achteroverkantelaar (162)

bovenarm-spaakbeenspier (162)

lange strekker van de handwortel naar de spaakbeenzijde (162)

Pols

buiger van de handwortel naar de spaakbeenzijde (170)

flexor ulnaris (171)

Tennisarm (laterale epicondylitis)

achteroverkantelaar (162)

bovenarm-spaakbeenspier (162)

lange strekker van de handwortel naar de spaakbeenzijde (162)

strekker van de vingers (167)

triceps (146)

elleboogspier (167)

biceps (145)

bovenarmspier (160)

Thoracic outlet syndroom

schuine spieren (117)

kleine borstspier (192)

ondersleutelbeenspier (191)

Pseudo-thoracic outlet syndroom

grote borstspier (186)

brede rugspier (143)

onderschouderbladspier (137)

grote ronde armspier (143)

Triggerfinger

pezen van de flexoren van hand en vinger (169)

Triggerduim

flexor pollicis brevis (175)

Zwakte (zie ook Grip)

Arm

biceps (145)

schuine spieren (117)

Hand

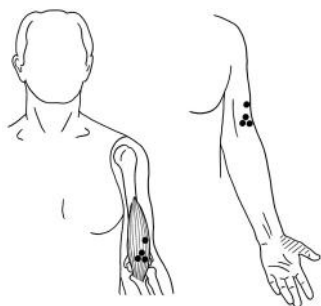
schuine spieren (117)

triceps (146)

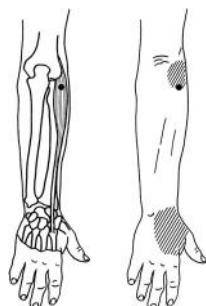
korte strekker naar de duimzijde (165)

OVERZICHT VAN TRIGGERPOINT-TEKENINGEN

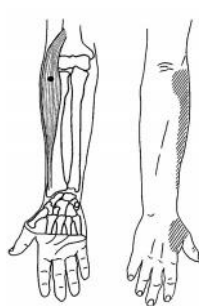
Elleboog, onderarm en hand



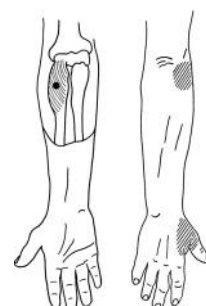
Triggerpoints in de bovenarmspier en patroon van afgeleide pijn. De binnenste 2 triggerpoints kunnen zorgen voor bekneling van de nervus radialis (p. 160)



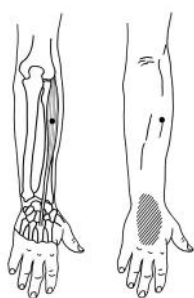
Triggerpoint in de lange strekker van de handwortel naar de spaakbeenzijde en patroon van afgeleide pijn. De tekening toont de buitenkant van de onderarm en hand (p. 162)



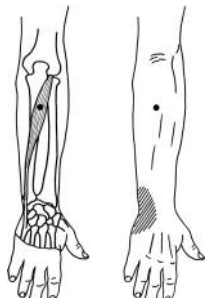
Triggerpoint in de bovenarm-spaakbeenspier en patroon van afgeleide pijn (p. 164)



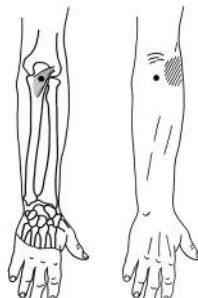
Triggerpoint in de achteroverkantelaar en patroon van afgeleide pijn (p. 164)



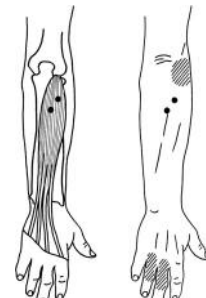
Triggerpoint in de korte strekker naar de duimzijde en patroon van afgeleide pijn (p. 165)



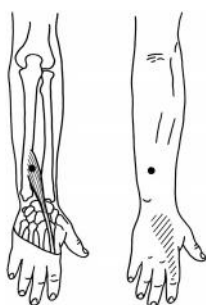
Triggerpoint in de extensor carpi ulnaris en patroon van afgeleide pijn (p. 166)



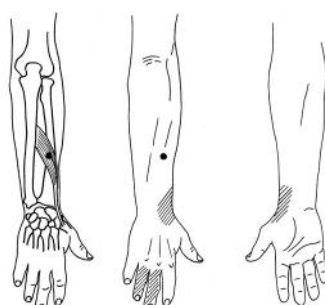
Triggerpoint in de elleboogspier en patroon van afgeleide pijn (p. 167)



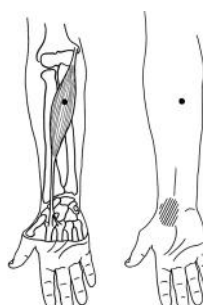
Triggerpoints in de strekker van de vingers en patroon van afgeleide pijn (p. 167)



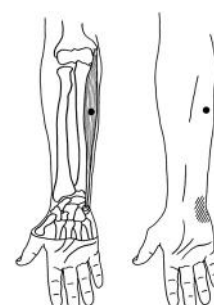
Triggerpoint in de extensor indicis en patroon van afgeleide pijn (p. 167)



Voorbeeld van triggerpoint en patroon van afgeleide pijn van de abductor pollicis longus (p. 169)

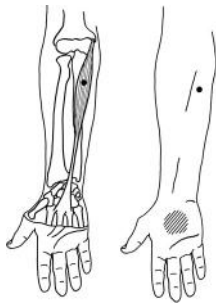


Triggerpoint in de buiger van de handwortel naar de spaakbeenzijde en patroon van afgeleide pijn (p. 170)



Triggerpoint in de buiger van de handwortel naar de ellepijzijde en patroon van afgeleide pijn (p. 171)

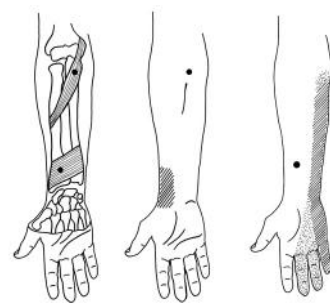
Deze gids kun je downloaden via www.triggerpointboek.nl,
www.altamira.nl of www.diepmagazine.nl.
 Lees de hele behandelinstructie van elke spier voor je begint.



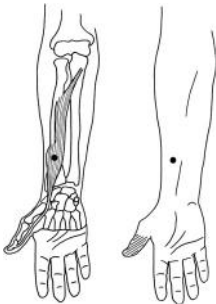
**Triggerpoint in de lange handpalm-
spier en patroon van afgeleide pijn
(p. 171)**



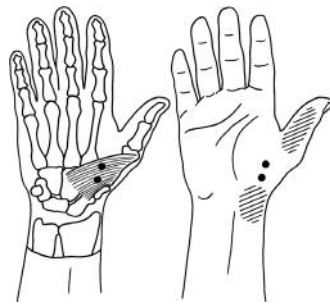
**Triggerpoints in de buiger van de
vingers en patroon van afgeleide
pijn (p. 172)**



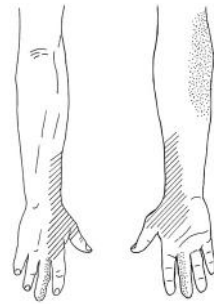
**Triggerpoints in de ronde voorover-
kantelaar en vierkante vooroverkan-
telaar, patroon van afgeleide pijn
van de ronde vooroverkantelaar en
patroon van afgeleide pijn van de
vierkante vooroverkantelaar (p. 172)**



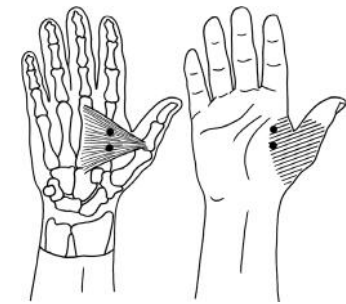
**Triggerpoint in de
lange buiger van de
duim en patroon van
afgeleide pijn (p. 174)**



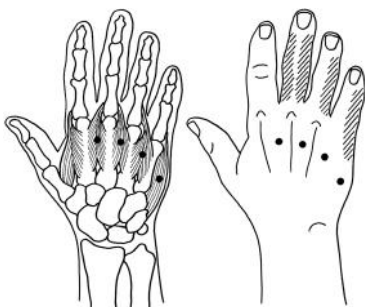
**Triggerpoints in de tegen-
steller van de duim en
patroon van afgeleide pijn
(p. 175)**



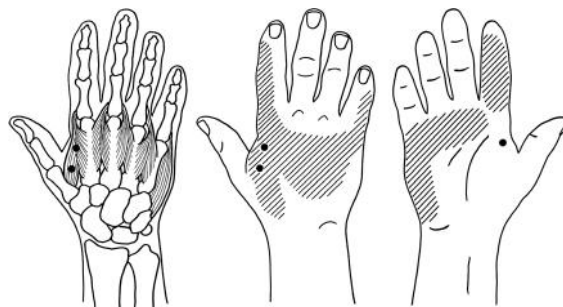
**Patroon van afgeleide
pijn van de korte
afvoerder van de duim
(p. 175)**



**Triggerpoints in de
aanvoerder van de duim en
patroon van afgeleide pijn
(p. 176)**



**Triggerpoints in de dorsale interossei
en patroon van afgeleide pijn. De
afvoerder van de pink, zijn trigger-
point, en zijn afgeleide pijn zijn ook
opgenomen in deze tekening (p. 177)**



**Triggerpoints van het eerste tussenbeenspiertje op
de handrug en patroon van afgeleide pijn (p. 177)**

PIJNGIDS

Pijn in borst, buik en geslachtsdelen

Vetgedrukte tekst geeft een primair pijnpatroon aan. Niet-vetgedrukte tekst verwijst naar een minder vaak voorkomend patroon of een satelliet-triggerpoint-patroon. Spieren staan in volgorde van statistische waarschijnlijkheid als oorzaak van de klachten. Zie ook de overige symptomengids. De pijn- en symptomengidsen kun je downloaden via www.triggerpointboek.nl, www.altamira.nl of www.diepmagazine.nl.

Borst

grote borstspier (186)
kleine borstspier (192)
schuine spieren (117)
borstbeen-sleutelbeen-tepelspier
(84)
borstbeenspier (191)
tussenribspier (197)
heup-ribbenspier (225)
ondersleutelbeenspier (191)
schuine buikspieren (199)
middenrif (197)

Zij

voorste getande spier (195)
schuine buikspieren (199)
tussenribspier (197)
brede rugspier (143)
middenrif (197)

Buik

rechte buikspier (199)
schuine buikspieren (199)
heup-ribbenspier (225)
diepe ruggengraatsspieren (222)
vierkante onderrugspier (229)

Genitaal gebied

bekkenbodemspieren (209)
schuine buikspieren (199)
grote aanvoerder (272)
rechte buikspier (199)
grote bilspier (233)
peervormige spier (242)
diepe lendenspier (204)

OVERIGE SYMPTOMENGIDS

Borst, buik en genitaliën

Boeren

schuine buikspieren (199)

Pijn aan de blaas of vaak plassen

grote aanvoerder (272)
schuine buikspieren (199)
peervormige spier (en andere diepe laterale draaispiieren) (242)
bekkenbodern (210)

Overgevoeligheid aan borst of tepel

grote borstspier (186)
voorstc getandc spier (195)

Hartritnestoornissen

grote borstspier (186)

Ischemie van de hartspier of angina (onechte)

grote borstspier (186)
kleine borstspier (192)
borstbeenspierr (191)
oppervlakkige ruggengraatspiieren (225)
heup-ribbenspierr (225)

Chronische bekkenpijn, gynaecologische of menstruatiepajn

schuine buikspieren (199)
rechte buikspier (199)
grote aanvoerder (272)
bekkenbodern (210)
peervormige spier/diepe draaispiieren (242)
heup-lendenspierr (204)

Coccyx (staartbeecn) pijn of gevoeligheid

grote bilspier (233)
veeldelcge spieren (100)
bekkenbodern (levator ani, coccygeus, sphincter ani, en obturator internus) (210)

Kolieken

rechte buikspier (199)

Costochondritis

grote borstspier (186)
voorstc getandc spier (195)
tussenribspieren (197)
middenrif (197)
schuine buikspieren (199)
rechte buikspier (199)

Vooruitstekend hoofd

rechte buikspier (199)
schuine buikspieren (199)
grote borstspier (186)
kleine borstspier (192)
borstbeenspierr (191)
borstbeecn-sleutelbeecn-tepelspier (84)
schuine spieren (117)

Maagzuur

bovenste schuine buikspieren (199)
rechte buikspier (199)

Impotentie

peervormige spier (242)
bekkenbodern (bulbospongiosus) (210)

Indigestie

rechte buikspier (199)

Misselijkheid

rechte buikspier (199)

Pijn of problemen bij het bewegen

Buigen en tillen

rechte buikspier (199)

Stoelgang

bekkenbodern (sphincter ani) (210)

Ejaculatie

bekkenbodern (bulbospongiosus) (210)

Plat op de rug liggen

bekkenbodern (levator ani) (210)

Naar voren of achteren uitstrekken

grote borstspier (186)
kleine borstspier (192)

Opstaan uit een stoel

oppervlakkige ruggengraatspiieren (225)

Zijwaarts buigen

schuine buikspieren (199)
oppervlakkige ruggengraatspiieren (225)

Zitten

bekkenbodern (levator ani en coccygeus) (210)

Draaien

tussenribspier (197)

Pijn bij het ademen, hoesten, niezen of moeilijk diep kunnen ademen

schuine spieren (117)
voorste getande spier (195)
kleine borstspier (192)
grote borstspier (186)
middenrif (197)
tussenribspier (197)
schuine buikspieren (199)
rechte buikspier (199)
brede rugspier (143)

Pijn aan de penis

rechte buikspier (199)
bekkenbodern (ischiocavernosus en bulbospongiosus) (210)

Perineum

peervormige spier (242)
bekkenbodern (levator ani, bulbospongiosus, ischiocavernosus) (210)

Pseudoappendicitis

rechte buikspier (199)

Rectale pijn en een vol gevoel

grote aanvoerder (272)
bekkenbodern (levator ani, obturator internus, en sphincter ani) (210)
peervormige spier (242)

Pijn aan het scrotum

vierkante onderrugspier (229)
heup-lendenspier (204)
bekkenbodern (bulbospongiosus) (210)

Pijn aan de zaadballen

schuine buikspieren (199)
bekkenbodern (bulbospongiosus en ischiocavernosus) (210)
vierkante onderrugspier (229)

Problemen met plassen

schuine buikspieren (199)

Urine-incontinentie

bekkenbodern (210)

Urineretentie

schuine buikspieren (199)

Urinaire sphincterspasmus

rechte buikspier (199)

Vaginale pijn of vulvodinia

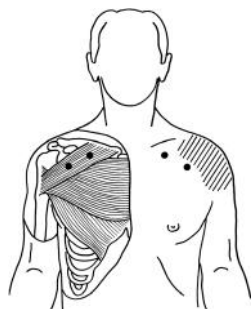
schuine buikspieren (199)
grote aanvoerder (272)
bekkenbodern (levator ani, bulbospongiosus, ischiocavernosus, en obturator internus) (210)

Braken, projectiel

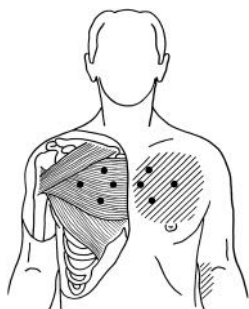
schuine buikspieren (199)
rechte buikspier (199)

OVERZICHT VAN TRIGGERPOINT-TEKENINGEN

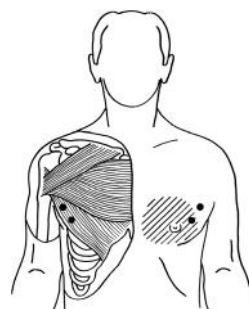
Borst, buik en genitaliën



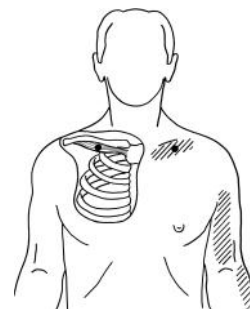
Grote borstspier, clavculaire deel: triggerpoints en patroon van afgeleide pijn (p. 188)



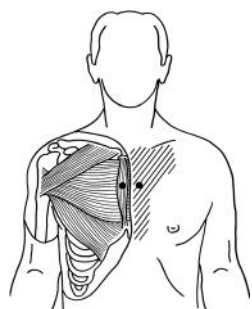
Grote borstspier, sternale deel: triggerpoints en patroon van afgeleide pijn (p. 188)



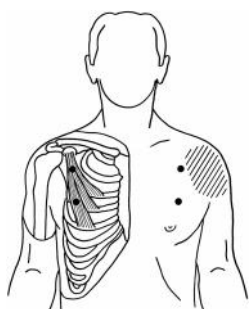
Grote borstspier, costale deel: triggerpoints en patroon van afgeleide pijn (p. 188)



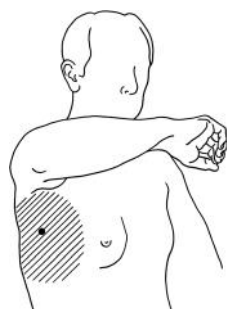
Subclavius-triggerpoint en patroon van afgeleide pijn (p. 191)



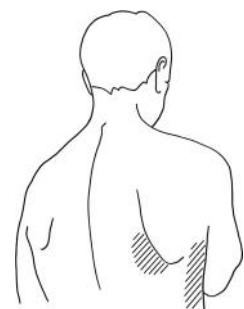
Voorbeeld van sternalis-triggerpoint en patroon van afgeleide pijn (p. 192)



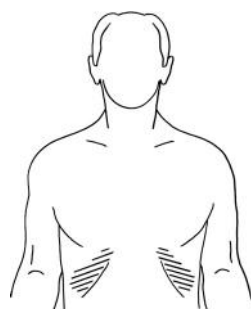
Triggerpoints in de kleine borstspier en patroon van afgeleide pijn (p. 193)



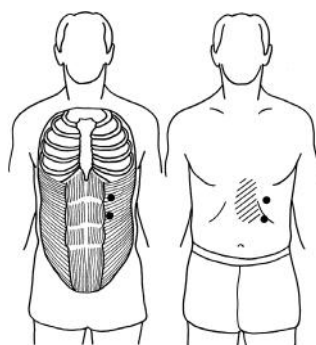
Patroon van afgeleide pijn van de voorste getande spier (steek in de zij) (p. 196)



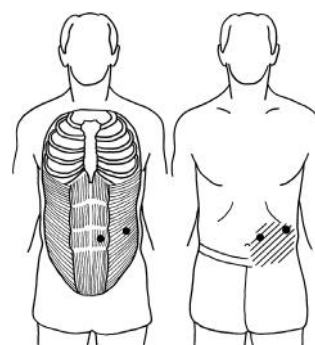
Patroon van afgeleide pijn in de rug in voorste getande spier (p. 196)



Patroon van afgeleide pijn van het middenrif. Triggerpoints liggen verborgen achter de onderste ribben (p. 197)

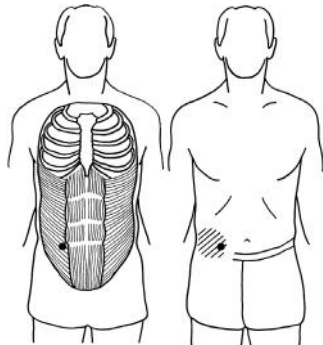


Triggerpoints in het bovenste deel van de buik en patroon van door ingewanden afgeleide pijn (p. 201)

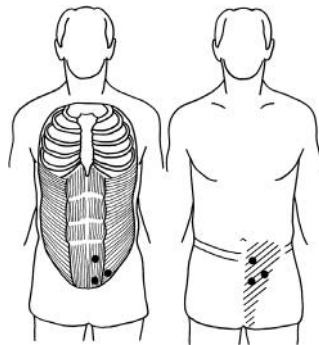


Triggerpoints in het midden van de buik en het afgeleide pijnpatroon van de ingewanden (p. 201)

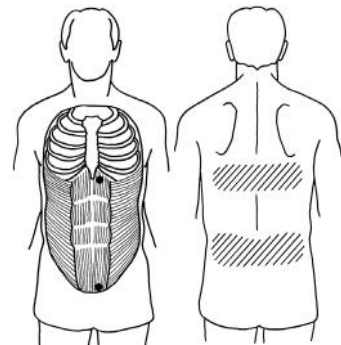
Deze gids kun je downloaden via www.triggerpointboek.nl,
www.altamira.nl of www.diepmagazine.nl.
Lees de hele behandelinstructie van elke spier voor je begint.



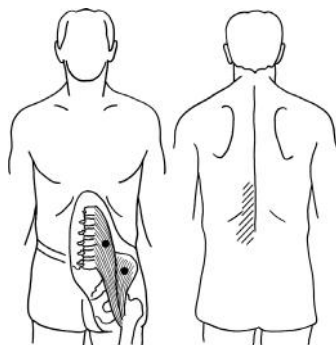
Triggerpoint van de pseudoappendicitis en patroon van afgeleide pijn (p. 201)



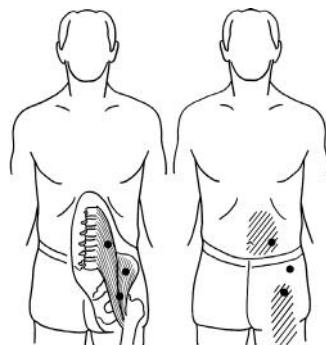
Onderste triggerpoints in de buik en afgeleide pijn rond de genitalieën en de liezen (bij mannen en vrouwen) (p. 201)



Triggerpoints in de buik en patroon van afgeleide pijn in de rug (p.202)



Triggerpoints in de heup-lendenspier en patroon van afgeleide pijn in de rug (p. 205)



Triggerpoints in de heup-lendenspier en patroon van afgeleide pijn in buik, lies en dij (p. 205)

PIJNGIDS

Midden van de rug, onderrug, en billen

Vetgedrukte tekst geeft een primair pijnpatroon aan. Niet-vetgedrukte tekst verwijst naar een minder vaak voorkomend patroon of een satelliet-triggerpoint-patroon. Spieren staan in volgorde van statistische waarschijnlijkheid als oorzaak van de klachten. Zie ook de overige symptomengids. De pijn- en symptomengidsen kun je downloaden via www.triggerpointboek.nl, www.altamira.nl of www.diepmagazine.nl.

Midden van de rug

**oppervlakkige ruggengraats-
spieren** (225)
diepe ruggengraatsspieren
(222)
**onderste achterste getande
spier** (229)
rechte buikspier (199)
tussenribspier (197)
brede rugspier (143)
voorstete getande spier (195)

Onderrug

middelste bilspier (236)
heup-lendenspier (204)
diepe ruggengraatsspieren
(222)
**oppervlakkige ruggengraats-
spieren** (225)
vierkante onderrugspier (229)
grote bilspier (233)
rechte buikspier (199)
scholspier (306)
bekkenbodemspieren (209)

Bil

middelste bilspier (236)
vierkante onderrugspier (229)
grote bilspier (233)
**oppervlakkige ruggengraats-
spieren** (225)
halfpeziges spier (277)
halfvliezige spier (277)
peervormige spier (242)
kleine bilspier (240)
rechte buikspier (199)
scholspier (306)

Heup

kleine bilspier (240)
laterale dijbeenspier (263)
peervormige spier (242)
vierkante onderrugspier (229)
spanner van het peesblad
(253)
lange en korte aanvoerder
(269)
grote bilspier (233)
rechte dijbeenspier (259)

Coccyx (staartbeen)

bekkenbodemspieren (levator
ani, coccygeus) (210)
grote bilspier (233)
diepe ruggengraatsspieren
(222)

Heiligbeen

bekkenbodemspieren (209)
middelste bilspier (236)
vierkante onderrugspier (229)
grote bilspier (233)
diepe ruggengraatsspieren
(222)
rechte buikspier (199)
scholspier (306)

OVERIGE SYMPTOMENGIDS

Midden van de rug, onderrug en billen

Beenlengteverschil

(mechanisch, niet structureel)

Naar voren gekanteld bekken

iliacus (204)
spanner van het peesblad (253)
rechte dijbeenspier (259)
middelste bilspier (236)
lange aanvoerder (269)

Scheefstaand bekken

vierkante onderrugspier (229)
oppervlakkige ruggengraats-
spieren (225)

Naar achter gekanteld bekken

halfvliezige spier (277)
halfpezige spier (277)
tweehoofdige dijbeenspier
(276)
rechte buikspier (199)
grote aanvoerder (272)

Pijn of moeite met bewegen

Hoesten of niezen

rechte buikspier (199)
vierkante onderrugspier (229)
onderste achterste getande
spier (229)

Moeten kruipen

vierkante onderrugspier (229)
heup-lendenspier (204)

Flexie (buigen) naar voren

oppervlakkige ruggengraats-
spieren (225)
vierkante onderrugspier (229)
diepe ruggengraatsspieren
(222)

Trap of heuvel aflopen

scholspier (306)

Trap of heuvel oplopen

oppervlakkige ruggengraats-
spieren (225)
grote bilspier (233)
vierkante onderrugspier (229)

Overgevoeligheid voor

aanraking

oppervlakkige ruggengraats-
spieren (225)

Tillen

vierkante onderrugspier (229)

Op de rug liggen

middelste bilspier (236)

Op de zij liggen

vierkante onderrugspier (229)
kleine bilspier (240)
middelste bilspier (236)
peervormige spier (242)

Opstaan uit een lage stoel of autostoel

oppervlakkige ruggengraats-
spieren (225)
kleine bilspier (240)
grote bilspier (233)
vierkante onderrugspier (229)
heup-lendenspier (204)
peervormige spier (242)
halfvliezige spier (277)
halfpezige spier (277)

Zijwaarts buigen

vierkante onderrugspier (229)
oppervlakkige ruggengraats-
spieren (225)
schuine buikspieren (199)
diepe ruggengraatsspieren
(222)

Zitten

vierkante onderrugspier (229)
peervormige spier (242)
grote bilspier (233)
middelste bilspier (236)
halfvliezige spier (277)
halfpezige spier (277)
bekkenbodem (210)
bekken (202)

Sit-ups

heup-lendenspier (204)

Staan

heup-lendenspier (204)
vierkante onderrugspier (229)
kleine bilspier (240)
peervormige spier (242)

Staan en naar voren leunen

vierkante onderrugspier (229)
oppervlakkige ruggengraats-
spieren (225)

Holle rug (overdreven lumbale kromming)

psoas (204)

Zwemmen

grote bilspier (233)

Omdraaien in bed

vierkante onderrugspier (229)
kleine bilspier (240)

Draaien (rotatie)

vierkante onderrugspier (229)
oppervlakkige ruggengraats-
spieren (225)
diepe ruggengraatsspieren
(222)

Opstaan na te lang zitten of liggen

heup-lendenspier (204)

Lopen

vierkante onderrugspier (229)
middelste bilspier (236)
kleine bilspier (240)
peervormige spier (242)
heup-lendenspier (204)

SI-gewricht

kleine bilspier (240)
oppervlakkige ruggengraats-
spieren (225)
vierkante onderrugspier (229)
bekkenbodem (coccygeus)
(210)
middelste bilspier (236)
peervormige spier (242)
heup-lendenspier (204)

Ischias

peervormige spier (242)
kleine bilspier (240)
laterale dijbeenspier (263)
vierkante onderrugspier (229)
halfvliezige spier (277)
halfpezige spier (277)

Gevoeligheid

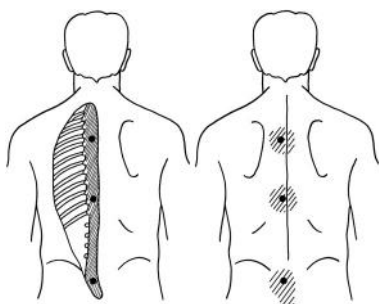
Rug
oppervlakkige ruggengraats-
spieren (225)
Billen
grote bilspier (233)
middelste bilspier (236)
kleine bilspier (240)
trochanter major van het femur
(210)
vierkante onderrugspier (229)

Bekken (bovenste rand)

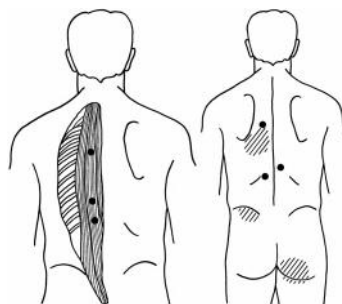
middelste bilspier (236)
SI-gewricht (221)
vierkante onderrugspier (229)
heiligbeen (216)
middelste bilspier (236)

OVERZICHT VAN TRIGGERPOINT-TEKENINGEN

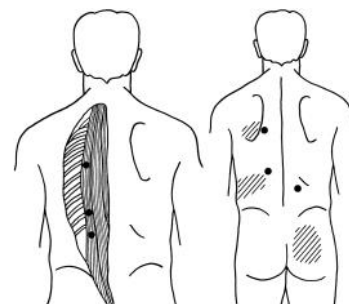
Midden van de rug, onderrug en billen



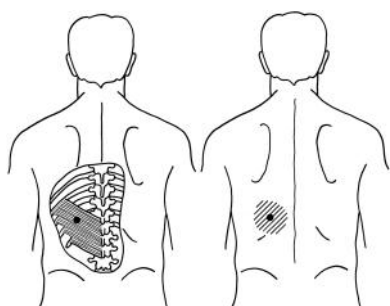
Diepe ruggengraatsspieren; voorbeelden van triggerpoints en pijnpatronen. Triggerpoints kunnen langs de hele ruggengraat voorkomen (p. 222)



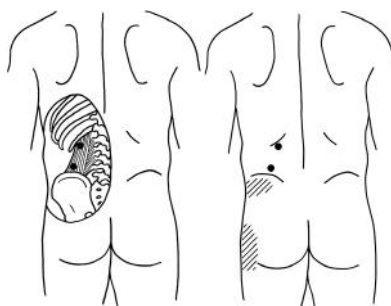
Longissimus-triggerpoints en patroon van afgeleide pijn. De drie punten kunnen aan beide zijden voorkomen (p. 225)



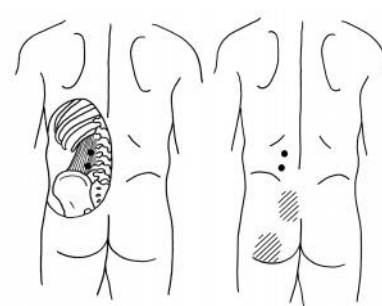
Triggerpoints in de heup-ribbenspier en patroon van afgeleide pijn. De drie punten kunnen aan beide zijden voorkomen (p. 225)



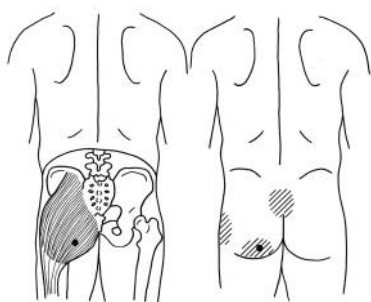
Triggerpoint in de onderste getandspier op de rug en patroon van afgeleide pijn (p. 229)



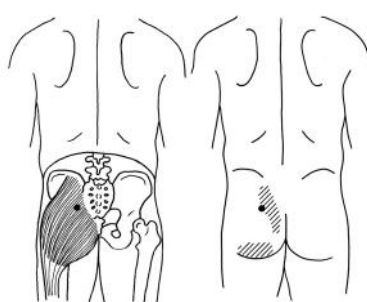
Laterale triggerpoints in de vierkante onderrugspier en patroon van afgeleide pijn (p. 230)



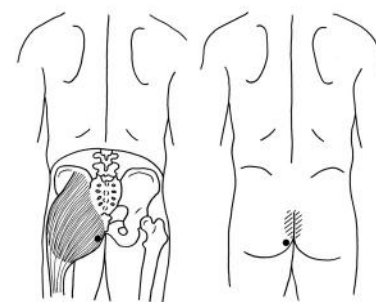
Mediale triggerpoints in de vierkante onderrugspier en patroon van afgeleide pijn. Deze punten liggen verborgen onder de oppervlakkige ruggengraatsspieren (p. 230)



Triggerpoint 1 in de grote bilspier en patroon van afgeleide pijn (p. 234)

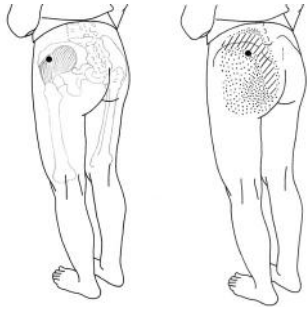


Triggerpoint 2 in de grote bilspier en patroon van afgeleide pijn (p. 234)

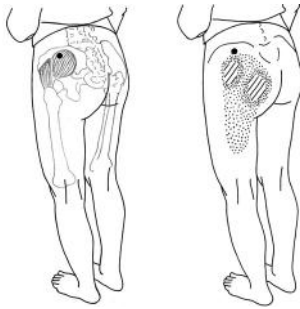


Triggerpoint 3 in de grote bilspier en patroon van afgeleide pijn (p. 234)

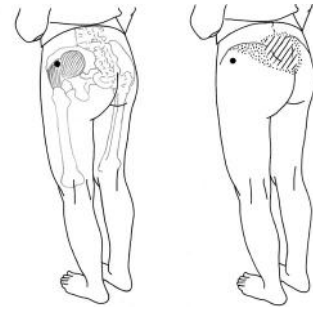
Deze gids kun je downloaden via www.triggerpointboek.nl,
www.altamira.nl of www.diepmagazine.nl.
Lees de hele behandelinstructie van elke spier voor je begint.



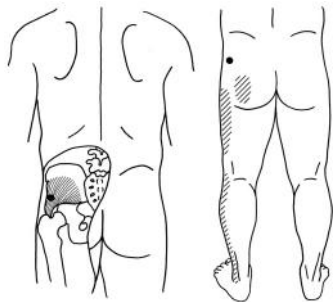
**Triggerpoint 1 in de middelste
bilspier en patroon van afgeleide
pijn (p. 237)**



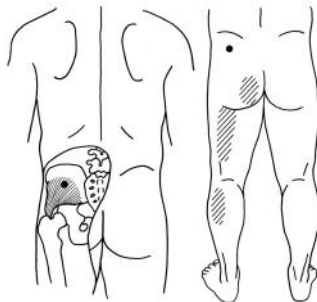
**Triggerpoint 2 in de middelste
bilspier en patroon van afgeleide
pijn (p. 237)**



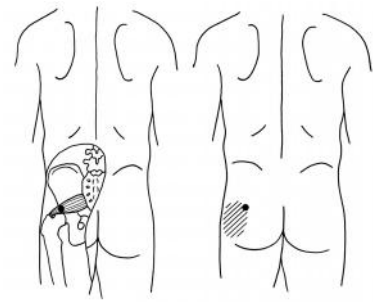
**Triggerpoint 3 in de middelste
bilspier en patroon van afgeleide
pijn (p. 237)**



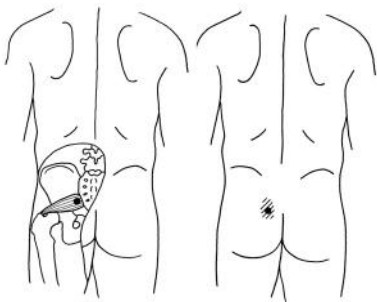
**Triggerpoint 1 in de kleine
bilspier
en patroon van afgeleide pijn
(p. 241)**



**Triggerpoint 2 in de kleine
bilspier
en patroon van afgeleide pijn
(p. 241)**



**Triggerpoint 1 in de peervormige
spier en patroon van afgeleide pijn
(p. 243)**



**Triggerpoint 2 in de peervormige
spier en patroon van afgeleide pijn
(p. 243)**

PIJNGIDS

Heup, bovenbeen en knie

Vetgedrukte tekst geeft een primair pijnpatroon aan. Niet-vetgedrukte tekst verwijst naar een minder vaak voorkomend patroon of een satelliet-triggerpoint-patroon. Spieren staan in volgorde van statistische waarschijnlijkheid als oorzaak van de klachten. Zie ook de overige symptomengids. De pijn- en symptomengidsen kun je downloaden via www.triggerpointboek.nl, www.altamira.nl of www.diepmagazine.nl.

Pijn in de lies (zie ook genitale pijn)

schaambeenkamspier (268)
lange en korte aanvoerder (269)
schuine buikspieren (199)
heup-lendenspier (204)
rechte dijbeenspier (259)
spanner van het peesblad (253)

Buitenkant van het bovenbeen en de heup

kleine bilspier (240)
laterale dijbeenspier (263)
peervormige spier (242)
vierkante onderrugspier (229)
spanner van het peesblad (253)
lange en korte aanvoerder (269)
middelste brede dijbeenspier (261)
grote bilspier (233)
rechte dijbeenspier (259)

Voorkant van het bovenbeen

lange en korte aanvoerder (269)
heup-lendenspier (204)
grote aanvoerder (272)
middelste brede dijbeenspier (261)
vierkante onderrugspier (229)
rechte dijbeenspier (259)
schaambeenkamspier (268)
kleermakersspier (256)

Binnenkant van de knie

middelste dijbeenspier (262)
kleermakersspier (256)
slanke dijbeenspier (274)
rechte dijbeenspier (259)
lange en korte aanvoerder (269)

Buitenkant van de knie

laterale dijbeenspier (263)

Pijn aan de voorkant van de knie

rechte dijbeenspier (259)
middelste dijbeenspier (262)
lange en korte aanvoerder (269)

Binnenkant van het bovenbeen

schaambeenkamspier (268)
middelste dijbeenspier (262)
slanke dijbeenspier (274)
grote aanvoerder (272)
kleermakersspier (256)

Achterkant van het bovenbeen

kleine bilspier (240)
halfpezige spier (277)
halfvliezige spier (277)
tweehoofdige dijbeenspier (303)
peervormige spier (242)
bekkenbodemspieren (obturator internus) (210)

Achterkant van de knie

tweehoofdige kuitspier (303)
tweehoofdige dijbeenspier (276)
kniekuilspier (279)
halfpezige spier (277)
halfvliezige spier (277)
scholspier (306)
voetzoolspier (322)

OVERIGE SYMPTOMENGIDS

Heup, bovenbeen en knie

Bakerse cyste (onechte)

tweehoofdige dijbeenspier (276)
kniekuilspier (279)
voetzoolspier (281)

Gevoelloosheid of tintelingen

Bovenbeen

peervormige spier (242)
kleermakersspier (256)

Pijn of moeite met bewegen

Knikkende (zwakke) knie

middelste dijbeenspier (262)
middelste brede dijbeenspier met tweehoofdige kuitspier (303)

Knakkende heup

rechte dijbeenspier (259)
middelste brede dijbeenspier (262)

Hurken

kniekuilspier (279)

Trap of heuvel aflopen

middelste dijbeenspier (262)
rechte dijbeenspier (259)
kniekuilspier (279)

Trap of heuvel oplopen

middelste brede dijbeenspier (261)
laterale dijbeenspier (263)

Knie niet kunnen strekken

laterale dijbeenspier (263)
kniekuilspier (279)
middelste brede dijbeenspier (261)

Naar de andere kant schoppen

(heupflexie en -adductie)
schaambeenkamspier (268)

Strompelen

kleine bilspier (240)
laterale dijbeenspier (263)
middelste brede dijbeenspier (261)
halfvliezige spier (277)
halfpezige spier (277)
tweehoofdige dijbeenspier (276)

Knie op slot

laterale dijbeenspier (263)

Op de zij liggen: pijn in de bovenste heup

spanner van het peesblad (253)

Op een zij liggen

kleine bilspier (240)
spanner van het peesblad (253)
laterale dijbeenspier (263)
grote aanvoerder (272)

Opstaan vanuit zit

schaambeenkamspier (268)
heup-lendenspier (204)
kleine bilspier (240)
laterale dijbeenspier (263)
middelste brede dijbeenspier (261)
halfvliezige spier (277)
halfpezige spier (277)
tweehoofdige dijbeenspier (276)

Hardlopen: achter de knie

kniekuilspier (279)

Scherpe pijn of tintelingen in de bovenbenen

kleermakersspier (256)

Slapen: verstoord door pijn

rechte dijbeenspier (259)
middelste dijbeenspier (262)
tweehoofdige dijbeenspier (276)
laterale dijbeenspier (263)

Zitten: heup

halfvliezige spier (277)
halfpezige spier (277)
peervormige spier (242)
spanner van het peesblad (253)
tweehoofdige dijbeenspier (276)

Zitten: lotushouding

schaambeenkamspier (268)

Staan

kleermakersspier (256)

Recht op staan

kleine bilspier (240)

Stekende pijn: binnenkant

bovenbeen

slanke dijbeenspier (274)

Draaien in de heup

lange aanvoerder (269)

Wandelen: heup

vierkante onderrugspier (229)
spanner van het peesblad (253)
kleermakersspier (256)
kleine bilspier (240)
peervormige spier (242)
laterale dijbeenspier (263)

Wandelen: heup of been

halfvliezige spier (277)

halfpezige spier (277)

Wandelen: achterkant van de knie

tweehoofdige dijbeenspier (276)

Fantoompijn of pijn bij prothese met rechte dijbeenspier

halfvliezige spier (277)

halfpezige spier (277)

tweehoofdige dijbeenspier (276)

Spanning in het schaambeen

Symphysitis

schaambeenkamspier (268)

Beperkt bewegingsbereik

Abductie van het bovenbeen

(de benen openen)

lange aanvoerder (269)

grote aanvoerder (272)

schaambeenkamspier (268)

Benen kruisen

spanner van het peesblad (253)

peervormige spier (242)

Extensie (lange stappen zetten)

spanner van het peesblad (253)

heup-lendenspier (204)

schaambeenkamspier (268)

Externe rotatie van het bovenbeen (voeten en knieën naar buiten draaien)

spanner van het peesblad (253)

kleine bilspier (240)

middelste bilspier (236)

lange aanvoerder (269)

Tenen niet kunnen aanraken

halfvliezige spier (277)

halfpezige spier (277)

tweehoofdige dijbeenspier (276)

Knieflexie

middelste brede dijbeenspier (262)

Gevoeligheid

Heup

spanner van het peesblad (253)

Bovenbeen

spanner van het peesblad (253)

middelste brede dijbeenspier (261)

laterale dijbeenspier (263)

Bursitis aan de trochanter (onechte)

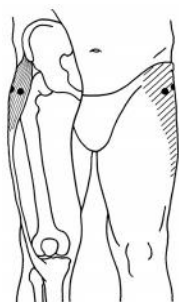
spanner van het peesblad (253)

kleine bilspier (240)

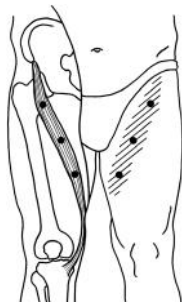
laterale dijbeenspier (263)

OVERZICHT VAN TRIGGERPOINT-TEKENINGEN

Heup, bovenbeen en knie



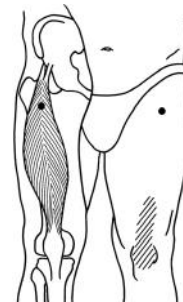
Triggerpoints in de spanner van het peesblad (aan voor- en zijkant) en patroon van afgeleide pijn (p. 254)



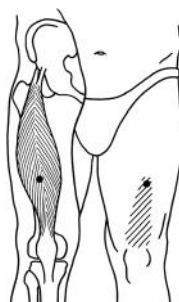
Triggerpoints in de kleermakersspier en patroon van afgeleide pijn (p. 256)



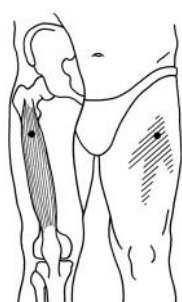
Patroon van afgeleide pijn bij de knie, vanuit de kleermakersspier (p. 256)



Triggerpoint 1 in de rechte dijbeenspier en patroon van afgeleide pijn (p. 260)



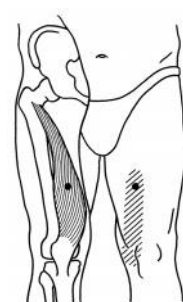
Triggerpoint 2 in de rechte dijbeenspier en patroon van afgeleide pijn (p. 260)



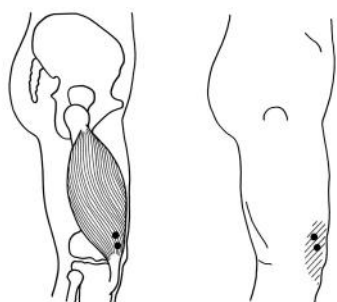
Triggerpoint in de middelste dijbeenspier en patroon van afgeleide pijn (p. 261)



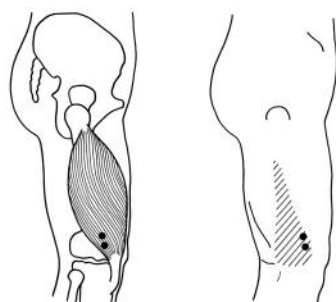
Triggerpoint 1 in de middelste dijbeenspier en patroon van afgeleide pijn (p. 262)



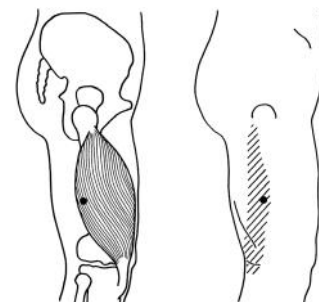
Triggerpoint 2 in de middelste dijbeenspier en patroon van afgeleide pijn (p. 262)



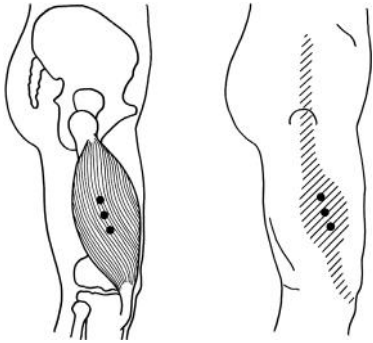
Triggerpoints 1 in de laterale dijbeenspier en patroon van afgeleide pijn (p. 265)



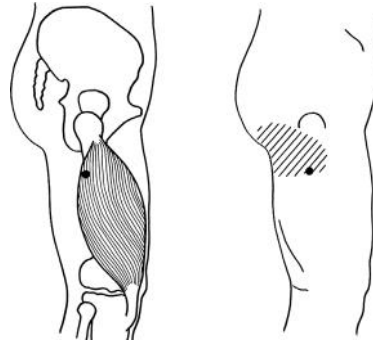
Triggerpoint 2 in de laterale dijbeenspier en patroon van afgeleide pijn (p. 265)



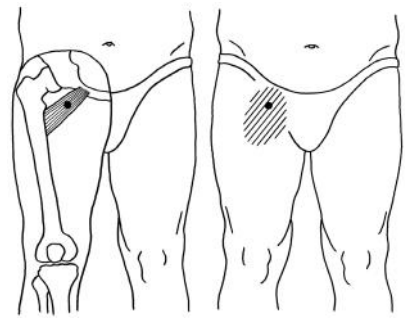
Triggerpoint 3 in de laterale dijbeenspier en patroon van afgeleide pijn (p. 265)



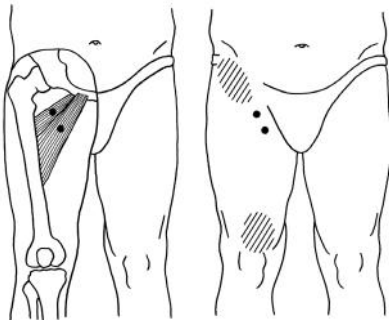
Triggerpoints 4 in de laterale dijbeenspier en patroon van afgeleide pijn (p. 265)



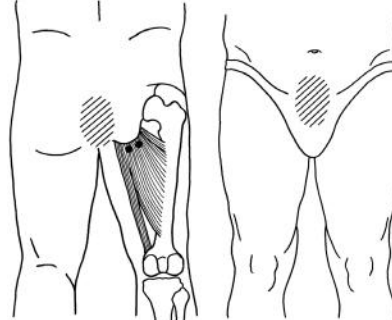
Triggerpoint 5 in de laterale dijbeenspier en patroon van afgeleide pijn (p. 265)



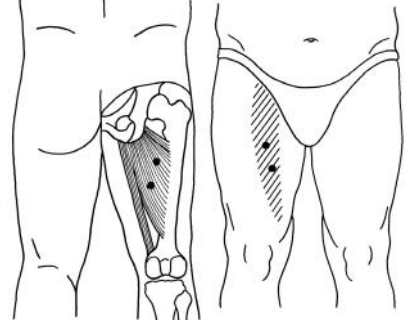
Triggerpoint in de schaambeenkamspier en patroon van afgeleide pijn (p. 268)



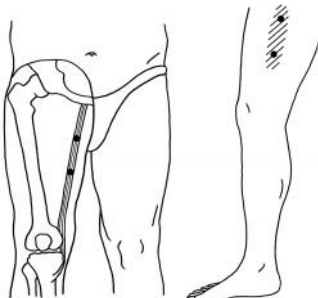
Triggerpoints in de lange en korte aanvoerder en patroon van afgeleide pijn (p. 270)



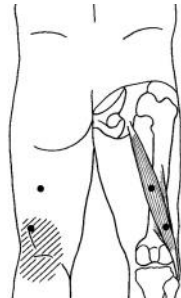
Triggerpoints 1 in de grote aanvoerder en patroon van afgeleide pijn (p. 273)



Triggerpoints 2 in de grote aanvoerder en patroon van afgeleide pijn (p. 273)



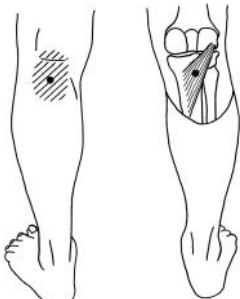
Triggerpoints in de slanke dijbeenspier en patroon van afgeleide pijn (p. 274)



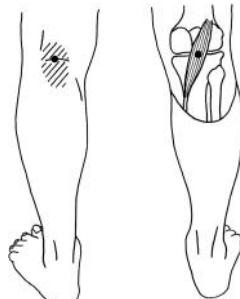
Triggerpoints in de tweehoofdige dijbeenspier en patroon van afgeleide pijn (p. 276)



Triggerpoints in de halfpezige spier en halfvliezige spier en patroon van afgeleide pijn (p. 278)



Triggerpoint in de kniekuilspeer en patroon van afgeleide pijn (p. 280)



Triggerpoint in de voetzoolspier en patroon van afgeleide pijn (p. 281)

Deze gids kun je downloaden via www.triggerpointboek.nl, www.altamira.nl of www.diepmagazine.nl.
Lees de hele behandelingsinstructie van elke spier voor je begint.

PIJNGIDS

Onderbeen en enkel

Vetgedrukte tekst geeft een primair pijnpatroon aan. Niet-vetgedrukte tekst verwijst naar een minder vaak voorkomend patroon of een satelliet-triggerpoint-patroon. Spieren staan in volgorde van statistische waarschijnlijkheid als oorzaak van de klachten. Zie ook de overige symptomengids. De pijn- en symptomengidsen kun je downloaden via www.triggerpointboek.nl, www.altamira.nl of www.diepmagazine.nl.

Voor kant van het been

voorste scheenbeenspier (291)
lange aanvoerder (269)

Voor kant van de enkel

voorste scheenbeenspier (291)
derde kuitbeenspier (302)
lange strekker van de tenen (295)
lange strekker van de grote teen (295)

Achterkant van het been

scholspier (306)
kleine bilspier (240)
tweehoofdige kuitspier (303)
halfpezige spier (277)
halfvliezige spier (277)
lange buiger van de tenen (311)
achterste scheenbeenspier (309)
voetzoolspier (281)

Zijkant van het been

tweehoofdige kuitspier (303)
kleine bilspier (240)
lange kuitbeenspier (298)
korte kuitbeenspier (301)
laterale dijbeenspier (263)

Achterkant van de enkel

scholspier (306)
achterste scheenbeenspier (309)
lange buiger van de tenen (311)

Buitenkant van de enkel

lange kuitbeenspier (298)
korte kuitbeenspier (301)
afvoerder van de kleine teen (320)
derde kuitbeenspier (302)

Binnenkant van de enkel

afvoerder van de grote teen (319)
lange buiger van de tenen (311)
scholspier (306)

PIJNGIDS

Voet

Vetgedrukte tekst geeft een primair pijnpatroon aan. Niet-vetgedrukte tekst verwijst naar een minder vaak voorkomend patroon of een satelliet-triggerpoint-patroon. Spieren staan in volgorde van statistische waarschijnlijkheid als oorzaak van de klachten. Zie ook de overige symptomengids. De pijn- en symptomengidsen kun je downloaden via www.triggerpointboek.nl, www.altamira.nl of www.diepmagazine.nl.

Onder de grote teen

lange buiger van de grote teen

(311)

korte buiger van de grote teen

(322)

achterste scheenbeenspier

(309)

Onder de kleinere tenen

lange buiger van de tenen (311)

achterste scheenbeenspier

(309)

In de voorvoet

korte buiger van de grote teen

(322)

korte buiger van de tenen

(321)

aanvoerder van de grote teen

(322)

lange buiger van de grote teen

(311)

tussenbeenspiertje (317)

afvoerder van de kleine teen

(320)

lange buiger van de tenen (311)

achterste scheenbeenspier

(309)

korte buiger van de kleine teen

(323)

In het midden van de voet en de voetboog

tweehoofdige kuitspier (303)

lange buiger van de tenen

(311)

aanvoerder van de grote teen

(322)

achterste scheenbeenspier

(309)

scholspier (306)

afvoerder van de grote teen

(319)

Hiel

scholspier (306)

vierkante voetzoolspier (322)

afvoerder van de grote teen

(319)

achterste scheenbeenspier

(309)

afvoerder van de kleine teen

(320)

tweehoofdige kuitspier (303)

Aan de bovenkant van de voet

korte strekker van de tenen

(317)

korte strekker van de grote

teen (317)

lange strekker van de tenen

(295)

lange strekker van de grote

teen (295)

korte buiger van de grote teen

(322)

tussenbeenspiertje (317)

voorste scheenbeenspier (291)

Aan de bovenkant van de kleinere tenen

tussenbeenspiertje (317)

lange strekker van de tenen

(295)

Aan de bovenkant van de grote teen

voorste scheenbeenspier (291)

lange strekker van de grote teen

(295)

korte buiger van de grote teen

(322)

OVERIGE SYMPTOMENGIDS

Onderbeen, enkel en voet

Achilles tendinitis

achterste scheenbeenspier
(309)
scholspier (306)
tweehoofdige kuitspier (303)

Verzwikte enkel

lange kuitbeenspier (298)
korte kuitbeenspier (301)
derde kuitbeenspier (302)

Klauwvoet

lange buiger van de tenen (311)

Kuitkramp

tweehoofdige kuitspier (301)
lange strekker van de tenen
(295)

Hamertenen

lange buiger van de tenen (311)
lange strekker van de tenen
(295)

Voet van Morton

lange kuitbeenspier (298)
korte kuitbeenspier (301)
derde kuitbeenspier (302)
achterste scheenbeenspier
(309)
lange buiger van de tenen (311)
lange buiger van de grote teen
(311)

Gevoelloosheid en tintelingen

Onderbeen en voet

peervormige spier (242)

Grote teen

eerste tussenbeenspiertje (317)

Tenen

korte buiger van de kleine teen
(323)

korte buiger van de grote teen
(322)

aanvoerder van de grote teen
(322)

tussenbeenspiertje (317)

Bovenkant van de voet

lange kuitbeenspier (298)

Plantaire fasciitis

scholspier (306)

tweehoofdige kuitspier (303)

vierkante voetzoolspier (322)

korte buiger van de tenen (321)

afvoerder van de grote teen
(319)

afvoerder van de kleine teen
(320)

Pijn of moeite met bewegen

Zeurende pijn in rust

afvoerder van de grote teen
(319)

afvoerder van de kleine teen
(320)

korte buiger van de tenen (321)

Enkel

voorstescheenbeenspier (291)

Pijn aan de achterkant van de knie tijdens het oplopen van een trap of heuvel

tweehoofdige kuitspier (303)
scholspier (306)

Moeite met dingen van de vloer oppakken

scholspier (306)

Dorsiflexie (buigen van de voet)

scholspier (306)

voorstescheenbeenspier (291)

Hangende voet

voorstescheenbeenspier (291)
lange kuitbeenspier (298)
lange strekker van de tenen
(295)

Klappende voet

voorstescheenbeenspier (291)
lange strekker van de tenen
(295)

Pijn en zwelling in enkel en voet

scholspier (306)

Hardlopen

scholspier (306)

achterste scheenbeenspier
(309)

Staan

lange buiger van de tenen (311)
korte buiger van de tenen (321)
lange buiger van de grote teen
(311)

Staan: naar voren leunen

tweehoofdige kuitspier (303)

Strekken van de knie met gebogen voet

tweehoofdige kuitspier (303)

Struikelen

voorste scheenbeenspier (291)

Onstabiele enkel (zie ook Voet van Morton)

lange kuitbeenspier (298)

korte kuitbeenspier (301)

derde kuitbeenspier (302)

Lopen

voorste scheenbeenspier (291)

achterste scheenbeenspier (309)

tweehoofdige kuitspier (303)

scholspier (306)

lange buiger van de tenen (311)

lange buiger van de grote teen (311)

korte buiger van de tenen (321)

korte buiger van de grote teen (322)

Een trap of heuvel aflopen

scholspier (306)

Snelwandelen

scholspier (306)

tweehoofdige kuitspier (303)

Lopen op een schuin oppervlak

tweehoofdige kuitspier (303)

Shin splint

voorste scheenbeenspier (291)

Gevoeligheid**Achilles tendon**

scholspier (306)

Enkel

voorste scheenbeenspier (291)

derde kuitbeenspier (302)

Grote teen

voorste scheenbeenspier (291)

Onderkant van de voorvoet

aanvoerder van de grote teen (322)

lange buiger van de tenen (311)

korte buiger van de tenen (321)

Hiel

scholspier (306)

vierkante voetzoolspier (322)

Zijkanten van de tenen

tussenbeenspiertje (317)

Bovenkant van de voet

lange strekker van de tenen (295)

lange strekker van de grote teen (295)

Zwakte**Enkel**

voorste scheenbeenspier (291)

lange strekker van de tenen (295)

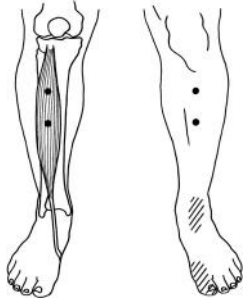
lange kuitbeenspier (298)

korte kuitbeenspier (301)

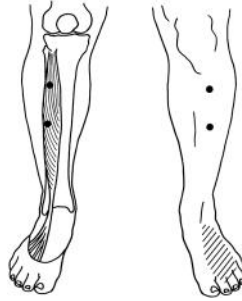
derde kuitbeenspier (302)

OVERZICHT VAN TRIGGERPOINT-TEKENINGEN

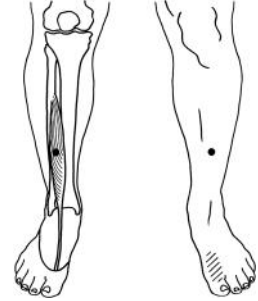
Onderbeen, enkel en voet



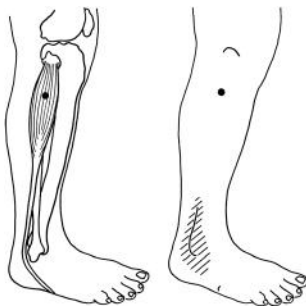
Triggerpoints in de voorste scheenbeenspier en patroon van afgeleide pijn (p. 293)



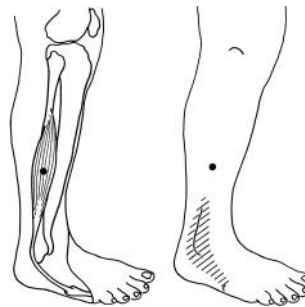
Triggerpoints in de lange strekker van de tenen en patroon van afgeleide pijn (p. 296)



Triggerpoint in de lange strekker van de grote teen en patroon van afgeleide pijn (p. 296)



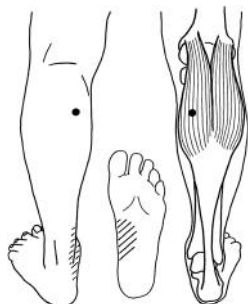
Triggerpoint in de lange kuitbeenspier en patroon van afgeleide pijn (p. 299)



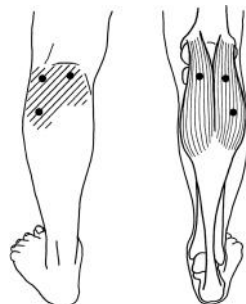
Triggerpoint in de korte kuitbeenspier en patroon van afgeleide pijn (p. 301)



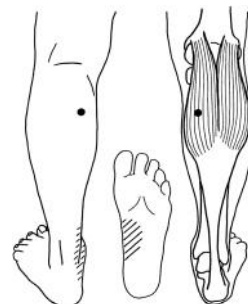
Triggerpoint in de derde kuitbeenspier en patroon van afgeleide pijn (p. 302)



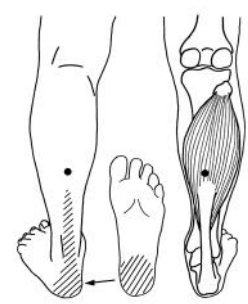
Kuitspier-triggerpoint 1 en patroon van afgeleide pijn (p. 304)



Anderen triggerpoints in de kuitspier en plaatselijk pijnpatroon (p. 304)



Scholspier-triggerpoint 1 en patroon van afgeleide pijn (p. 307)



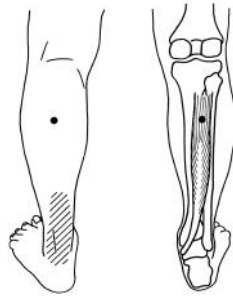
Scholspier-triggerpoint 2 en patroon van afgeleide pijn (p. 307)

Deze gids kun je downloaden via www.triggerpointboek.nl,
www.altamira.nl of www.diepmagazine.nl.

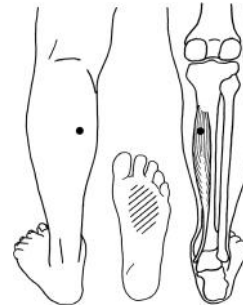
Lees de hele behandelinstructie van elke spier voor je begint.



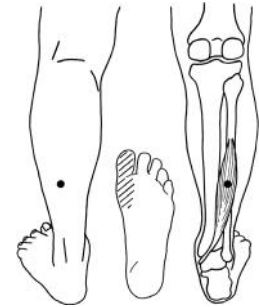
Triggerpoint 4 in de scholspier en patroon van afgeleide pijn (p. 307)



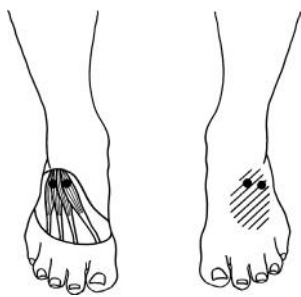
Triggerpoint in de achterste scheenbeen-spier en patroon van afgeleide pijn (p. 310)



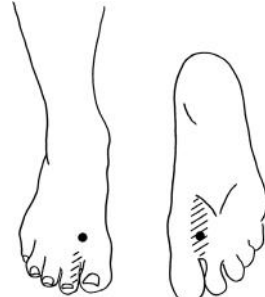
Triggerpoint in de lange buiger van de tenen en patroon van afgeleide pijn (p. 311)



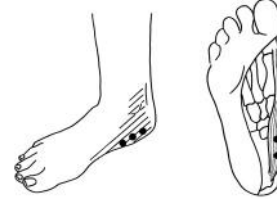
Triggerpoint in de lange buiger van de grote teen en patroon van afgeleide pijn (p. 311)



Triggerpoints in de korte strekker van de tenen en de korte strekker van de grote teen en patroon van afgeleide pijn (p. 317)



Voorbeeld van triggerpoint in een tussenbeenspiertje en patroon van afgeleide pijn. Deze spieren liggen tussen de middenvoetsbeentjes (p. 317)



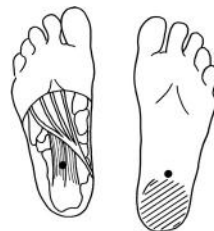
Triggerpoints in de afvoerder van de grote teen en patroon van afgeleide pijn (p. 318)



Triggerpoints in de afvoerder van de kleine teen en patroon van afgeleide pijn (p. 321)



Triggerpoints in de korte buiger van de tenen en patroon van afgeleide pijn (p. 321)



Triggerpoint in de vierkante voetzoolspier en patroon van afgeleide pijn (p. 322)



Triggerpoints in de aanvoerder van de grote teen en patroon van afgeleide pijn (p. 322)



Triggerpoints in de korte buiger van de grote teen en patroon van afgeleide pijn (p. 322)



Triggerpoint in de korte buiger van de kleine teen en patroon van afgeleide pijn (p. 323)