

Spieren uit de knoop masseren

Je hebt steeds pijn, maar artsen kunnen niets ontdekken. Grote kans dat de boosdoener een *triggerpoint* is; een hard spierknoopje, dat elders in het lichaam pijn veroorzaakt. Onzichtbaar op scans en röntgenfoto's, maar wel traceerbaar voor een getrainde triggerpoint-therapeut.

door **Margaretha Coornstra**
beeld **Mark Reijntjens**

Als ik hier druk, doet het dáár pijn!" Die gevleugelde woorden van cabaretier Toon Hermans vatten de gevolgen van triggerpoints kernachtig samen. Masseur en triggerpoint-deskundige Rob Beenker, een van de Nederlandse pioniers op het gebied van triggerpoint-therapie, herkent het fenomeen als geen ander. „En dan zegt de dokter: dan moet u daar niet meer drukken. Terwijl wij zeggen: dan moet je daar wél drukken. Want blijkbaar zit er een triggerpoint, een spierknoopje, dat je kunt wegmasseren.” Beenker, als puber al geïnteresseerd in Chinese filosofie en van huis uit taalkundige, volgde vanaf 1992 cursussen in diverse massagevormen. Om zijn theoretische kennis te verbreden, vertaalde hij ook vakliteratuur. Eén Amerikaans massageboek, *Het handboek triggerpoint therapie* (2001) van Clair Davies, betekende een keerpunt in zijn leven. Het inspireerde hem niet alleen tot lezingen en workshops, maar zelfs tot het opzetten van de particuliere opleiding triggerpoint-coach.

Triggerpoint-therapie vertoont enkele overeenkomsten met acupunctuur en acupressuur, vertelt Beenker. „Maar die Chinese tra-

Triggerpoint-therapie vertoont enkele overeenkomsten met acupunctuur en acupressuur

ditie gaat natuurlijk veel dieper. Wij houden ons immers pas twee eeuwen bezig met een behandelwijze die ze in het oosten duizend jaar geleden al beoefenden. Bovendien hanteert de westerse geneeskunde een andere wetenschapsfilosofie.”

Hoewel veel fysieke locaties van bepaalde *points* samenvallen met die in de acupunctuur, hanteert de triggerpoint-therapie dan ook een westers verklaringmodel. Centraal begrip binnen dat model is het myofasciale triggerpoint, in 1976 gelanceerd door de Amerikaanse arts Janet Travell. 'Myo' betekent spier, 'fascia' betekent bindweefsel. „De fascia is een vlies dat door ons totale lichaam loopt, alle botten, organen, spieren en zenuwen omvat en alles met elkaar verbindt”, legt Beenker uit. „In zowel de fascia als in de spieren kunnen kleine, harde knoopjes ontstaan – in grootte variërend van speldenknop tot knikkerformaat – die verderop pijn veroorzaken.”

De voornaamste behandel disciplines rondom het triggerpoint-concept zijn massage en fysiotherapie. Twee speciale technieken zijn 'dry needling' – het triggerpoint manipuleren met een dunne naald – en 'spray & stretch', waarbij je het centrale zenuwstelsel als het ware afleidt met een koude vloeistof, om dan bliksemsnel de spierknoop glad te trekken.

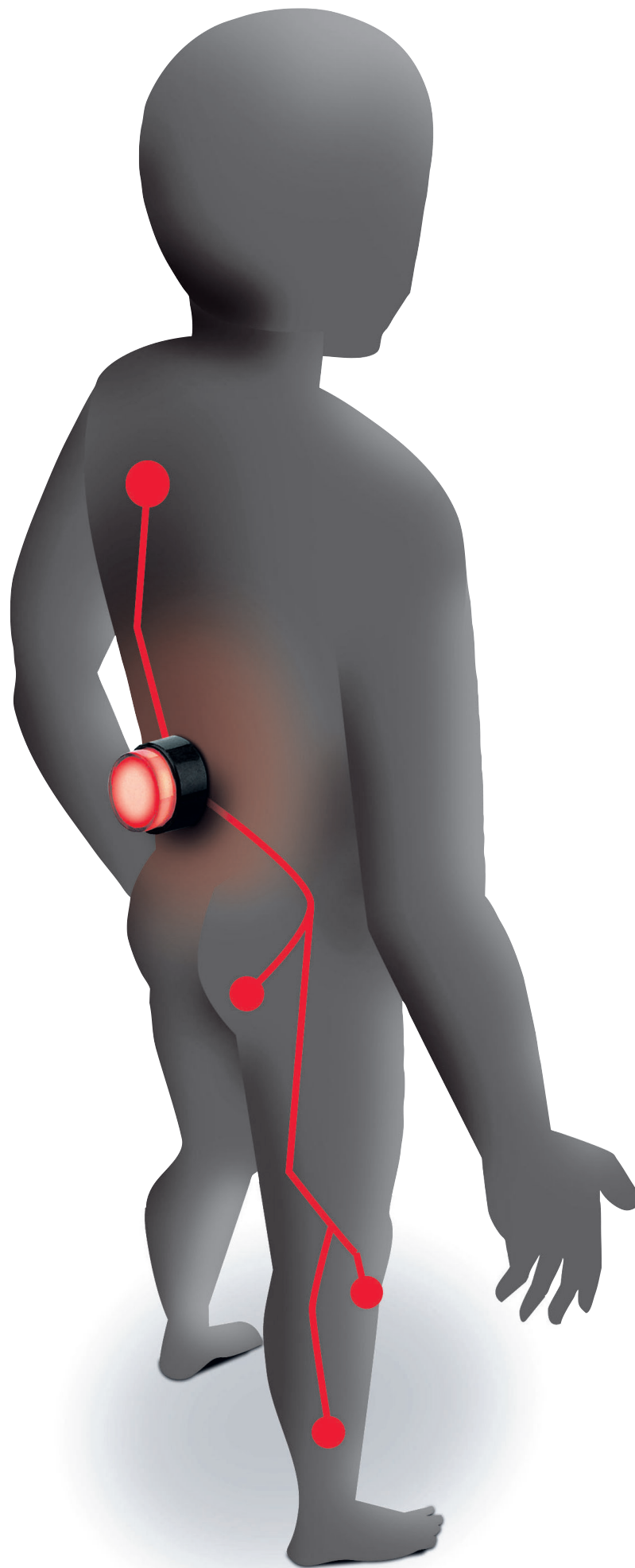
Ter aanvulling is later triggeryoga ontwikkeld. „Want een van de oorzaken van triggerpoints is gebrek aan beweging”, stelt Beenker. „Nu wisten we al dat we met z'n allen te weinig bewegen, maar niet dat dit ook triggerpoints kan veroorzaken. Trig-

geryoga is erop gericht dat de weggemasseeerde spierknopen ook wegblijven.”

Triggerpoints hebben niet alleen letterlijk, maar ook figuurlijk vérstrekkende gevolgen. Veel verschijnselen die medici tot dusver diagnosticeerden als hernia of ischias, blijken namelijk lang niet altijd samen te hangen met een verschoven tussenwervelschijf, maar met een triggerpoint in de kleine bilspier. Evenzo wordt RSI in de armen gevoeld, maar vaak veroorzaakt door kleine spiertjes in de nek. Zelfs een ongrijpbaar syndroom als fibromyalgie, ook wel spier-

reuma genoemd, zou volgens sommigen zijn oorsprong hebben in myofasciale triggerpoints.

Gelukkig krijgt (para)medisch Nederland steeds meer aandacht voor het triggerpoint-perspectief, constateert Beenker voldaan. In het Rotterdamse Erasmus ziekenhuis wordt triggerpoint-therapie bij pijnbestrijding toegepast. En fysiotherapeut Carel Bron promoveerde in april van dit jaar aan de Nijmegen- se Radboud Universiteit op een proefschrift over triggerpoints. Dr. Bron is bovendien een van de grondleggers van de myofasciale



pijn seminars in Groningen, een internationaal erkende opleiding voor professionals. Niet dat er altijd wetenschappelijk inzicht nodig is voor succesvolle pijnbestrijding. Het handboek geeft immers ook zelfmassage-instructies voor de patiënt. „Dan leer je natuurlijk alleen de trucjes en nog vrijwel niets over de achterliggende oorzaken”, relateert Rob Beenker. „Maar het handboek is, echt op z'n Amerikaans, *foolproof* geschreven. Zolang je je strikt aan de regels houdt, kan er weinig fout gaan.”

➔ www.triggerpoint-coach.nl
www.myofascialepijn.nl

reageren?
gezondheid@wegener.nl

Handboek

- De Amerikaanse arts Janet Travell deed in 1942 al onderzoek naar triggerpoints en hun ver uitstralende, 'afgeleide' pijnen. In 1961 benoemde **president Kennedy** haar tot de eerste vrouwelijke lijfarts van het Witte Huis, nadat ze hem van ernstige pijnklachten genas. In 1983 publiceerde ze samen met Dr. David G. Simons het monumentale werk *Myofascial pain & dysfunction, the trigger point manual*, bedoeld voor vakgenoten. **Pianotechnicus** Clair Davies vond hierin de oplossing voor zijn *frozen shoulder*. Verrukt en begeistert schreef hij in 2001 zijn *Trigger point therapy work book* voor leken. Het werd een **bestseller**. De Nederlandse vertaling, *Handboek triggerpoint-therapie*, is al aan de tiende druk toe.

➔ www.triggerpointboek.nl

Dry needling

- Jurgen Scholten (43) had jaren last van zijn knie na een val op straat. Eind 2010 kreeg hij bovendien **uitvalverschijnselen** aan zijn pink en ringvinger. „Waarschijnlijk door te intensieve triceps-oefeningen tijdens de bodypump-training.” In september 2010 vertrouwde hij zijn knie toe aan triggerpoint-therapeut Kars van der Veen, die is gespecialiseerd in dry needling. Hierbij werden triggerpoints met **heel dunne naaldjes** aangeprikt en zo gedeactiveerd. Scholten is blij met het resultaat: „Ik kon jaren niet sporten, maar binnenkort begin ik weer!” Over de 'slapende' pink en ringvinger raadpleegde hij eerst een neuroloog, die een **operatie** aanbood. Scholten opperde dry needling als alternatief, waarna de neuroloog enthousiast opveerde: 'Fantastisch! Als u iemand kent die dat kan, is dat ook een prima optie!' Na drie behandelingen was het verdoofde gevoel vrijwel **verdwenen**.
- Ook profvoetballer Anthony Correia zoekt al jaren zijn heil bij triggerpoint-therapeut Paul de Vlugt. „Laatst had ik pijn bij de peesaanhechting in de hamstrings. Paul zoekt dan het **precieze punt** op en duwt er zacht een naald in. Dat voelt alsof je geknepen wordt.” Vervolgens treedt er een stijfheid op, die naderhand verdwijnt. „Voor ernstiger blessures heb je natuurlijk meer tijd nodig. Maar ik heb altijd **veel baat** bij dry needling. Zodra ik ergens last van heb, ga ik zo snel mogelijk bij Paul langs.”

➔ www.pauldevlugt.nl