Myofasciale Triggerpoint Therapie (met Dryneedling)

Wat is een myofasciaal triggerpoint

Een myofasciaal triggerpoint is een overgevoelige en vaak pijnlijk verharde plek in een harde streng binnen de spier. Drukken op zo'n triggerpoint ervaart de patiënt als pijnlijk en vaak als zijn herkenbare pijn. Bijzonder aan zo'n triggerpoint is dat bij drukken op dit punt de pijn vaak op een andere plaats gevoeld wordt dan waar gedrukt wordt. Dit heet in medische termen "referred pain", ook wel 'uitstralende pijn' genoemd.

Een triggerpoint kan leiden tot plaatselijke pijn of uitstralende pijn. Het kan tevens leiden tot een bewegingsbeperking, spierzwakte en spierstijfheid. Triggerpoints komen specifiek voor in spieren en kunnen in bijna elke spier ontstaan. Bij het onderzoeken van de spier is een triggerpoint te herkennen aan een overgevoelige, pijnlijke knobbel in een verharde streng in de spierbuik.

Als er triggerpoints in een spier te vinden zijn die de herkenbare pijn van de patiënt veroorzaken noemen we dit een "Myofasciaal pijnsyndroom". Een "Myofasciaal pijnsyndroom" is dus een spierconditie die wordt gekenmerkt door een plaatselijke en/of uitstralende pijn waarbij de oorsprong van de pijn in het triggerpoint gelegen is.

Oorzaak

Er zijn vele oorzaken aan te geven waardoor myofasciale triggerpoints ontstaan maar de belangrijkste zijn:

- een acuut trauma zoals het maken van een onverwachte verkeerde beweging, een ongeluk, of door iets zwaars tillen;
- langdurige overbelasting (verkeerde houding achter een computer, tenniselleboog (bij o.a. sporters);
- langdurige immobilisatie (bijvoorbeeld door gips na een fractuur);
- stress.

Behandeling

Er zijn verschillende behandelingen mogelijk zoals massage, frictie, rekken van spieren et cetera. Een snelle en effectieve behandelmethode is echter dryneedling.

Dryneedling

Dryneedling is het inbrengen van een (dunne)acupunctuurnaald zonder toevoeging van medicijnen in het triggerpoint van de spier. De therapie is gericht op het inactiveren van het triggerpoint, waardoor de strakke streng die verantwoordelijk is voor de toegenomen spierspanning loslaat. De pijn neemt hierdoor af en de spier krijgt weer zijn normale lengte terug.

De dryneedlingtechniek leidt vaak snel tot een directe pijnvermindering, ontspanning en herstel van de oorspronkelijke lengte van de betrokken spier. Het is een doeltreffende behandelingstechniek die

wordt gebruikt voor het oplossen van pijnklachten in spieren die passen bij het “Myofasciaal pijnsyndroom”.

Dryneedling is geen acupunctuur. Acupunctuur is het controleren en in orde maken van energiebanen in het lichaam en maakt gebruik van vaste acupunctuurpunten. Dryneedling behandelt uitsluitend triggerpoints die kenmerkend zijn voor het “Myofasciaal pijnsyndroom”, en gebaseerd zijn op biomechanische en neurofysiologische principes.

Aantal behandelingen

Het aantal behandelingen hangt af van hoe lang de klachten al bestaan. Acute klachten zijn doorgaans te verhelpen met enkele behandelingen. De behandeling van langdurig bestaande klachten vraagt meestal meer tijd. Het is niet altijd precies in te schatten om hoeveel behandelingen het dan gaat.

Tot slot

Dryneedling is een veilige en doeltreffende behandelingstechniek van het “Myofasciaal pijnsyndroom”. Hierbij neemt de pijn vaak direct af en ontspant de spier waardoor de klachten adequaat bestreden worden.

Vragen

Indien u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met telefoonnummer: (**070) 210 2392**

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

103931032025