

## **Uit de knoop: Triggerpoint-therapie**

*(gepubliceerd in Santé, mei 2011, 40-41)*

**Hoofdpijn, rugpijn, misselijkheid en rusteloze benen zouden verlicht kunnen worden met triggerpoint-therapie. De kneep zit 'm in het vinden van de juiste knopen.**

### **Wat zijn triggerpoints?**

Dit zijn kleine verhardingen of 'knopen' in spieren die niet goed meer functioneren. Spieren zijn opgebouwd uit miljoenen microscopisch kleine deeltjes die zich als vingers in elkaar vouwen. Om een spier in actie te laten komen, moeten die deeltjes zich samentrekken. Normaliter ontspannen zulke deeltjes zich weer als ook het lichaam tot rust komt. Maar soms verloopt het anders : door stress, ongezond eten of een verkeerde houding raken de spieren overbelast, of ze krijgen een opdoffer door een ongeluk of operatie. Daardoor kunnen op bepaalde plekken kleine verkrampingen ontstaan, wat de doorstroming van zuurstof en bloed door de spieren belemmert. Er ontstaan dan 'knoopjes' waarin zich afvalstoffen ophopen, en dat geeft pijn.

### **Kennedy's lijfarts**

De Amerikaanse arts Janet Travell, lijfarts van president Kennedy, kwam in 1942 voor het eerst met de term 'triggerpoint' op de proppen. Ze ontdekte dat haar patiënten soms knopen in spieren hadden die met hun klachten in verband leken te staan. Daarom begon ze een uitgebreid onderzoek. Mensen die nergens last van hadden spoot ze een vloeistof in op plaatsen waar ze een latent ofwel 'slapend' triggerpoint vermoedde. Activatie van zo'n triggerpoint leidde bij de patiënten tot identieke klachten. Zo liep Travell systematisch alle spieren af, en bracht ze alle triggerpoints plus bijbehorende klachten in kaart. Veertig jaar later publiceerde ze er een lijvig handboek over, samen met collega-arts David Simons. Dit handboek, of vooral de latere vereenvoudigde uitgave ervan, is het uitgangspunt voor triggerpoint-coaches.

### **Afgeleide pijn**

Triggerpoints kunnen op maar liefst 620 plaatsen in je lichaam opduiken, op vaste plaatsen in de spieren. Deze plaatsen zijn voor iedereen hetzelfde. Kenmerkend voor triggerpoints is dat ze lang niet altijd zitten op de plek waar je pijn hebt. Hoofdpijn houdt bijvoorbeeld vaak verband met triggerpoints in de hals, en rugpijn met triggerpoints in de buikspieren. Zoiets wordt 'afgeleide pijn' genoemd. Hoe die afgeleide pijn precies ontstaat is niet duidelijk, al zijn er wel theorieën over. Maar deze zijn nooit in wetenschappelijk onderzoek bevestigd.

### **Van rsi tot oorpijn**

Bij welke aandoeningen kunnen triggerpoints een rol spelen? Dat zijn er vele, zeggen triggerpoint-coaches. Hoofdpijn, gewrichtsklachten, pijn in de onderrug en rsi-klachten bijvoorbeeld, maar ook duizeligheid, hartritmestoornissen, oorpijn en misselijkheid. De lijst is haast oneindig. Ook aan aandoeningen als restless legs, fibromyalgie en whiplash zouden triggerpoints ten grondslag kunnen liggen. Maar critici stellen hier vragen bij. Wetenschappelijk onderzoek naar triggerpoint-therapie

laat te wensen over, zeggen zij, dus is het verband tussen klachten en triggerpoints nog helemaal niet overtuigend aangetoond. Ook voor de effecten van triggerpoint-behandelingen is nog geen afdoende wetenschappelijk bewijs gevonden. Uiteraard zijn triggerpoint-coaches er zelf wél van overtuigd dat hun behandeling werkt. 'Ik kom in mijn praktijk mensen tegen die al jaren klachten hebben en daar dankzij triggerpoint-therapie weer van af raken', zegt Nienke Feberwee, fysiotherapeut, triggerpoint-coach en oprichtster van de site [www.triggerpointtherapie.com](http://www.triggerpointtherapie.com). 'Dat komt doordat eerdere behandelingen zich richtten op de plek van de klacht, terwijl zich daar de oorzaak helemaal niet bevond.' Dertig tot veertig procent van haar patiënten heeft klachten die direct door triggerpoints worden veroorzaakt, schat ze. En nog eens dertig tot veertig procent heeft klachten waarbij triggerpoints mede een rol spelen. 'Pijn aan de schouder, uitstralingspijn in de benen, hoofdpijn, tintelingen in de handen, pijn in het gezicht en pijn na een operatie zijn allemaal klachten waarbij triggerpoint-therapie heel goed kan helpen', is Nienkes overtuiging. 'Het is absurd dat daar nog zo weinig over bekend is.'

### **Triggerpoint en zelfmassage**

De meeste triggerpoint-coaches werken met massage, dry needling en/of spray en stretch. Massage kan handig zijn als je zelf wilt leren je triggerpoints te behandelen. De triggerpoint-coach laat je voelen waar de triggerpoints zitten, en met een soort stuiterbal of andere speciaal daarvoor ontwikkelde instrumenten kun je zelf thuis aan de slag. Sommige triggerpoint-coaches werken (daarnaast) met dry needling. Dat houdt in dat ze een acupuncturnaaldje direct in het triggerpoint steken. De bewuste spier trekt hierdoor even hevig samen, waarna ontspanning intreedt en de 'knoop' minder wordt. Ook maken triggerpoint-coaches wel gebruik van spray en stretch. Dat betekent dat ze een koude spray op het triggerpoint spuiten waarna de spier op rek wordt gebracht. Ook deze methode zou de doorbloeding en de afvoer van afvalstoffen bevorderen.

### **Dry needling versus acupunctuur**

Acupunctuur gaat – net als acupressuur – uit van (onzichtbare) energiebanen en meridianen. Dat heeft niets te maken met de duidelijk zichtbare en voelbare 'spierknopen' waar dry needling zich op richt. Bij dry needling moet je ook exact in zo'n spierknoop prikken om een samentrekking van de spieren op te wekken. Zit je er maar een halve centimeter naast, dan gebeurt er niets. Bij acupunctuur wordt vaak niet gericht in triggerpoints geprikt en is het optreden van een reactie geen 'must'.

### **Alternatief of niet?**

Of triggerpoint-therapie geschaard wordt onder alternatieve geneeswijzen, hangt af van wie de behandeling uitvoert. Is dat een fysiotherapeut, dan wordt de behandeling als reguliere geneeswijze aangemerkt. Wordt de behandeling uitgevoerd door een (sport)masseur, dan valt deze onder de alternatieve geneeswijzen. Zowel gediplomeerde fysio- en oefentherapeuten als (sport)massieurs kunnen zich in triggerpoint-therapie specialiseren. Na afronding van de opleiding mogen zij zich – net als Nienke Feberwee – 'triggerpoint-coach' noemen. 'Triggerpoint-behandelaars' zijn mensen zonder medische achtergrond die een korte training triggerpointtherapie hebben gevolgd. De titel 'triggerpoint-therapeut' is niet beschermd, dus iedereen zou zich zo kunnen noemen.

### **Hoofdpijn en triggerpoints (kader)**

Bij veel mensen die kampen met hoofdpijn spelen triggerpoints een rol, zegt triggerpoint-coach Nienke Feberwee. Deze liggen op de schouders, in de nek, in de hals, rondom de kaken en in het aangezicht. Behandeling van deze spierknopen kan de problemen verhelpen, maar toch is het ook goed bij andere oorzaken stil te staan. Iemand krijgt namelijk niet zomaar triggerpoints: ze ontstaan vaak als gevolg van stress of een verkeerde houding. In dat geval ben je er nog niet met het behandelen van triggerpoints alleen: je zult ook voor meer ontspanning en een betere houding moeten zorgen.

### **Tintelende vingers en triggerpoints (kader)**

Heb je last van tintelende vingers, dan kún je natuurlijk een nekhernia hebben. Maar het is ook mogelijk dat triggerpoints de oorzaak zijn. Deze liggen op vier plaatsen: in de ademhalingspijeren in de hals, naast het schouderblad, tussen de ribben en in de arm. Sommige triggerpoints kunnen de zenuwen en bloedvaten naar de arm toe afknellen, andere veroorzaken de tintelingen in de vingers.

### **Pijn na een operatie en triggerpoints (kader)**

Heb je een operatie ondergaan en blijf je maar last houden, laat je dan controleren op triggerpoints, is Nienkes advies. 'Veel mensen denken dat ze moeten leren leven met de pijn. Dat krijgen ze ook vaak van de arts te horen. Maar dat is zo zonde! Je spieren krijgen door een operatie gewoon een enorme opdonder, en dat is een groot risico voor het ontstaan van triggerpoints. Die kunnen overall in je lichaam ontstaan. Het is echt heel belangrijk om dit na te laten kijken.'

### **Bilpijn en triggerpoints (kader)**

Veel mensen hebben last van uitstralingspijn die begint in de bil of de rug en soms helemaal doorloopt tot de enkel. Vaak wordt gedacht dat deze pijn uit de rug komt. Geen wonder dat patiënten met deze pijn dáár dus worden behandeld. Levert dit onvoldoende resultaat op, dan kan het handig zijn om naar triggerpoints in bil en heup te kijken. Die kunnen namelijk ook aan deze uitstralingspijn ten grondslag liggen.

### **Meer informatie?**

- Clair Davies, *Handboek triggerpoint-therapie – verminder zelf pijnklachten* (2001). Haarlem: Altamira-Becht.
- [www.triggerpointtherapie.com](http://www.triggerpointtherapie.com)