

Dry needling & triggerpoints

Bull's eye!



Pijn. En dan vooral van die vage lichamelijke pijnnetjes waarvan je niet weet hoe je eraan komt. Je hebt last van je pols en masseert het elke dag in de hoop dat de irritatie verdwijnt. Je sport graag en veel, maar er is 'iets' in je hamstring geschoten waardoor je gedwongen bent tot rust. Maar hoe lang dan? Wanneer kun je er weer tegenaan?

Genoeg mensen die lange tijd bij een fysiotherapeut hebben gelopen zonder dat ze er echt beter van geworden zijn. De pijn in je pols blijft maar aanhouden, je wordt doorgestuurd naar een specialist in het ziekenhuis die er vervolgens maar een spuit met cortison in steekt. Als er al verbetering optreedt, is dat meestal maar van korte duur. Of je ligt met die geïrriteerde hamstring bij de sportmasseur die eens fijntjes met zijn volle gewicht met zijn elleboog op de zere plek drukt. Je gaat door de grond, maar na de behandeling voel je wel dat het beter gaat.

Fijn, maar had dat niet anders gekund...?

TEKST: MARJORI HONG

Triggerpoints. Ken jij de jouwe?

Een triggerpoint is een knelpunt oftewel een knoop in de spieren die niet meer wil ontspannen. Door acute of langdurige overbelasting kunnen spiervezels zich blijvend samentrekken waardoor afvalstoffen zich ophopen en voor een blokkade in de doorbloeding zorgen. Enkele triggers (oorzaken):

- een verkeerde beweging
- te weinig beweging
- langdurig in dezelfde houding staan/zitten/werken
- een verkeerde houding; soms heb je dit niet eens door doordat je ene been bijvoorbeeld iets langer blijkt te zijn dan het andere, of dat je een bepaalde pijn onbewust ontwijkt door je houding – op verkeerde wijze – aan te passen (compenseren).
- stress, oververmoeidheid

Druk uitoefenen op zo'n knoop geeft een scherpe of zurende pijn die veelal ook uitstraalt naar andere plaatsen in het lichaam. Stel dat je met een stijf en pijnlijk bovenlichaam bij de behandelaar komt. Een hardnekkig knelpunt tussen je schouderbladen kan bij flinke druk dan zomaar een ferme pijscheut door je hoofd veroorzaken. Heel onverwacht en vervelend, maar... daarna kan dan wél zomaar blijken dat niet alleen je schouderbladen wat losser aanvoelen, maar óók die vage hoofdpijn waar je al een tijd mee rondliep verdwenen is. Zo is ook bekend, dat bij onverklaarbare problemen met de pols, een triggerpoint rond de elleboog de oorzaak kan zijn. Door niet zozeer de pols te behandelen, maar juist dat knelpunt rond de elleboog (waarvan je niet wist dat het er zat), kan dan opeens een spectaculaire verbetering van je polsprobleem tot stand komen. Zou je daar zelf op gekomen zijn?

Een behandelaar met kennis van triggerpoints herkent de symptomen:

- lokale én uitstralende pijn
- compenseren (pijn ontwijken door anders te gaan bewegen)
- tintelingen in vingers, armen en benen, of hoofdpijn
- onverklaarbare verminderde spierkracht; een koffiekann is opeens al te zwaar
- bewegingsbeperking (nek niet meer goed kunnen draaien)

Triggerpoints behandelen

Na een geslaagde zoektocht naar triggerpoints, kan de behandeling beginnen. Hierbij wordt door de behandelaar met duimen, wijsvingers, handen, ellebogen en soms zelfs knieën, constante druk uitgeoefend op het knelpunt. Eerst is er dan de (scherpe) pijn, maar naarmate de druk langer wordt aangehouden, voel je de pijn wegtrekken, waarna die vervolgens geheel verdwijnt. Voor de behandelaar kan dit zwaar werk zijn en zelfs tot overbelasting leiden (vooral in geval van druk uitoefenen met de vingers). Tevens biedt een half uur te weinig tijd om veel punten te behandelen en keren de knopen in beginsel snel weer terug. In zo'n geval is dry needling effectiever. In dezelfde tijd zijn meer knopen te behandelen, geeft het de behandelaar geen overbelasting aan eigen lichaamsdelen, en zijn veelal minder behandelingen nodig om de cliënt weer sneller naar behoren te laten functioneren.



In de roos met dry needling

Dry needling is een uit Canada overgevoegen behandelmethode, en krijgt steeds meer vaste voet aan de grond. Dat er bij deze behandelmethode een naald aan te pas komt zal gezien de naam geen verrassing zijn. Het zijn naaldjes die ook wel gebruikt worden bij acupunctuur – maar hier stopt de vergelijking ook meteen weer – en ze bestaan in verschillende maten: lang, kort, dik, dun. De bedoeling is dat de naald met een bepaalde techniek in de spier op de plek van de triggerpoint geklopt wordt. Dit aanbrengen van de naald voel je meestal niet eens (het klinkt allemaal vele malen enger dan het is). Is op de aangeprikte plek in de spier geen knoop te bekennen, dan voel je sowieso helemaal niets. Zit de naald echter vol in de roos, dan merk je dat meteen: bull's eye!

- de spier zal zich met een schok(je) even kort aanspannen, waarna vervolgens ontspanning optreedt en je de pijn weer weg voelt trekken. Vaak wordt zo'n triggerpoint op verschillende punten aangeprikt tot er geen reactie meer is: de 'uitschakeling' is dan een feit en het bloed kan weer goed doorstromen.

Vlak na de behandeling voelt de behandelde spier vaak zwaar en vermoeid aan.

Indien je besluit om vlak na een 'uitgebreide' dry needling behandeling aan je armen nog even snel boodschappen te doen, kan dit tot hilarische taferelen leiden. Het (recht vooruit) duwen van het



boodschappenkarretje is dan opeens een wel héél zwaar karwei of je krijgt je armen vanwege het zware gevoel niet hoog genoeg om een product uit het schap te pakken. Dit zware gevoel is maar van korte duur en gezien het verbeterde gevoel in je spieren zeker de moeite waard (de boodschappen doe je voortaan gewoon op een ander moment!).

De mate waarin de spier na de behandeling ontspannen blijft, en hoeveel vervolgbehandelingen nog nodig zijn, is afhankelijk van hoe hardnekkig de spier getriggerd was. Wel kan inmiddels gesteld worden dat deze methode opmerkelijk snellere resultaten geeft dan eerder genoemde triggerpointbehandelingen. Ook topsporters hebben inmiddels een dry needling deskundige aan hun medische staf toegevoegd! Dry needling zorgt voor:

- daling van spierspanning
- pijnvermindering
- verbeterde beweeglijkheid

Waar?

Ben je benieuwd of je bij jou in de buurt ook voor dry needling terecht kunt? Kundige behandelaars vind je hier: www.dryneedling.nl/pages/fysiotherapeuten.php?v



Op de foto: Manueel therapeut Erik Pels met Jamie van Heuven in Fysiotherapie Sam van Houten, Amsterdam.

Dry needling valt voor de zorgverzekeringen onder 'gewone' fysiotherapie.