

Uit de knoop

Aanhoudende spierpijn kan je dag goed verpesten. Spierknopen kunnen de boosdoeners zijn. Hoe zorg je ervoor dat deze pijn stopt?

Een triggerpoint is een 'knoop' in een spier, die naast de lokale drukpijn ook vaak pijn op andere plaatsen veroorzaakt. Deze knopen kunnen worden behandeld met triggerpoint-therapie. Daarbij worden de triggerpoints in je spieren aangeprikt met kleine naaldjes. Dat wordt 'dry needling' genoemd. Met deze behandeling worden de spierknopen verwijderd, waarna je spieren zich vrijwel onmiddellijk ontspannen.

GOEDE OPLEIDING

Fysiotherapeut Caroline Hoogendoorn: 'Voorafgaand aan de behandeling bespreekt de fysiotherapeut de risico's met de patiënt en worden eventuele belemmerende factoren besproken. Bij dry needling wordt een zeer dunne en droge (dry) acupunctuurnaald gebruikt; er wordt dus geen vloeistof in de spier gebracht. Na de behandeling krijgt de patiënt stretchoefeningen mee om de eventuele napijn te verminderen en de spieren soepel te houden. Dry needling mag alleen door artsen en fysiotherapeuten worden toegepast na een goede opleiding.'

WAARDEVOLLE AANVULLING

'Dry needling is een waardevolle aanvulling op onze andere behandelmethoden, zoals manuele therapie en medical taping. Met dry needling kunnen we ervoor zorgen dat de pijn snel verdwijnt en de spieren ontspannen. We zien langduriger resultaat met minder behandelingen. Daarom zijn wij als fysiotherapeuten erg enthousiast over deze methode. Bovendien krijgen we van onze cliënten veel positieve reacties', vertelt Caroline enthousiast.

'Van pijnlijke knoop naar lome ontspanning'

Al maanden had ik pijn in mijn linkernekspier. Soms was de pijn een paar dagen wat minder, om dan ineens als een messteek weer terug te keren. Ik werd er gek van! Mijn partner masseerde de spier wel eens en dat verminderde tijdelijk de pijn. Maar een dag later was ik weer terug bij af. Ik besloot naar Fysiotherapie Hoogendoorn te gaan. Na het onderzoek van mijn nek en spieren stelde de fysiotherapeut dry needling voor. Ik schrok hier een beetje van, want ik ben niet zo dol op naalden. Maar ze verzekerde me dat de behandeling zou meevallen. Ik besloot ervoor te gaan, want ik wilde dolgraag van die zeurende pijn af!

De fysiotherapeut traceerde met haar handen de triggerpoint in mijn nekspier. Vervolgens stak ze er met een snelle beweging een minuscule naaldje in, die ze vakkundig heen en weer wiebelde. Ineens kreeg ik een soort 'schok' door mijn nek en schouder: een reflex van mijn spier die aangaf dat de triggerpoint zich kort aanspande en direct daarna ontspande. Het voelde alsof mijn nek warm werd en ik voelde een soort loom en ontspannen gevoel. Heel prettig! Nadat de fysiotherapeute nog twee andere triggerpoints had behandeld, kon ik weer naar huis. Hierna heb ik nog drie behandelingen gehad en deed ik thuis braaf mijn rek- en strekoefeningen. Dit heeft ervoor gezorgd dat ik nu al een half jaar pijnvrij ben: wat een opluchting!

- Annette



Erik van den Akker en
Caroline Hoogendoorn van
Fysiotherapie Hoogendoorn

Na de
behandeling
trekt de pijn
weg en
ontspannen
de spieren
onmiddellijk