

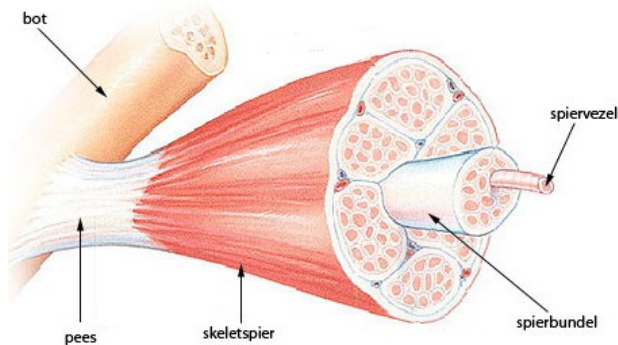
## Wat is een triggerpoint?

Een triggerpoint is een pijnlijke plek in de weke delen. Meestal betreft dit een pijnplek in een skeletspier. Om meer te begrijpen hierover volgt hierna een korte uitleg over de opbouw van de spier.

## Meer over spieren

Een spier is een weefselstructuur van cellen die de eigenschap hebben te kunnen samentrekken waardoor beweging mogelijk is. Een skeletspier is een spier die bevestigd is tussen twee delen van het skelet. De skeletspieren vormen het actieve bewegingsapparaat. Zij lopen altijd over een of meer gewrichten en zorgen door hun vermogen om samen te trekken voor de beweging van het gewricht.

Een spier is aan het bot bevestigd met een pees. Een spier is opgebouwd uit spierbundels en deze bundels zijn opgebouwd uit spiervezels.



Op het echobeeld ziet een gezonde spier er als volgt uit:



Er is een goede egale, regelmatige invulling te zien van de structuur van de spiervezels in de spierlaag van, in dit voorbeeld, de bilspier. Niet alle spieren hebben deze specifieke vezeltekening, sommigen zijn fijner en sommigen zijn grover. De belangrijkste overeenkomst is dat de intekening egaal moet zijn. Daar waar deze structuur verstoord of onregelmatig is zien we vaak ook een verdikking van de spier. Dit zijn dan bij het indrukken of bij het aanspannen van de spier meestal ook de pijnlijke plekken.

## Wat is het gevolg van een triggerpoint?

Door de verstoorde structuur van de spier kan de spier minder goed functioneren dan een normaal gestructureerde spier. Dit veroorzaakt een afname van de belastbaarheid van de spier waardoor deze bij normaal gebruik al overbelast wordt. Deze overbelasting is pijnlijk en (herhaaldelijk) overbelasten zorgt vaak voor een toename van de pijn. Vaak op het moment zelf maar ook naderhand in rust en ook zeer regelmatig vooral in de nacht.

*Samenvattend;* een triggerpoint zorgt voor een veelal pijnlijke beperking in bewegingen of voor napijn na inspanning. De pijn door triggerpoints komen ook vaak in rust opzetten. Er is vaak uitstraling in het verlengde van de spier en kan voor een dof en tintelend gevoel zorgen hetgeen vaak als zenuwpijn wordt ervaren.

## De behandeling

Voor het behandelen van triggerpoints passen wij injecties toe. Door onder echogeleide de punt van de naald in de afwijking in de spier te brengen kan er zeer gericht hier een mix van een verdoving en een geneesmiddel (ontstekingsremmer) worden ingespoten. Naar mate er meerdere afwijkingen in de spieren zijn zal er ook vaker gespoten moeten worden om alle afwijkingen te behandelen. Het succes en de mate van succes van de behandeling is uiteraard wisselend, maar bij ongeveer 80% van de behandelde patiënten ontstaat een goede pijnvermindering en een goede verbetering van de beweeglijkheid.

## **Na de behandeling**

Na de behandeling is het verstandig de behandelde spiergroep gepaste rust te geven. Zwaar werk en sport wordt zeker in het begin afgeraden.

Wat als belangrijkste richtlijn aangehouden moet worden is de pijn in de betreffende spiergroep. Wanneer u te snel en/of te veel vraagt van de spiergroep zal deze reageren met pijn. Het is belangrijk deze pijn niet te negeren. Wanneer u door de pijn heen beweegt is de kans groot dat u weer een (nieuwe) irritatie veroorzaakt waardoor het herstel verstoord wordt. Let dus ook goed op met pijnmedicatie! Wanneer u door pijnmedicatie de pijn minder of niet voelt, betekent dat niet dat u meer kunt belasten.

Na de infiltratie kan er in eerste instantie nog geen napijn zijn. Wanneer deze verdoving uitwerkt na een aantal uur kan er alsnog napijn ontstaan. Deze napijn kan behoorlijk heftig zijn. Dit is een normale reactie van het lichaam waar u zich geen zorgen over hoeft te maken. De napijn kan enkele uren tot soms ook een aantal dagen aanhouden. Als u zich toch zorgen maakt mag u altijd contact opnemen met de praktijk. Om deze napijn tegen te gaan mag u gewoon uw normale pijnmedicatie gebruiken.

Het geneesmiddel heeft een werkingsduur van 2 tot 3 weken. In deze periode kan de verbetering ontstaan. Dit kan al na 1 dag zijn maar misschien ook pas aan na 2 weken. Na deze periode kan de pijn,

nadat deze minder is geweest toch weer enigermate toenemen. Dit is een normaal verloop en houdt in dat er waarschijnlijk nog rest triggerpoints zijn.

Na 4 of 5 weken volgt er een controle echo waarbij we uw klachten evalueren en opnieuw een echo onderzoek en beoordeling zullen doen. Veelal is 1 behandeling niet voldoende voor een volledig herstel. 3 of 4 behandelingen zijn gemiddeld.

## **Afsluitend**

Voor meer informatie kunt u ook onze website (<http://www.echografiepraktijk.nl>) bezoeken. Hier kunt u ook via het patiëntportaal met uw DigiD inloggen in uw dossier.

Het is ook mogelijk dit dossier te downloaden ten behoeve van bijvoorbeeld een fysiotherapeut

De aanvragend arts (meestal de huisarts) ontvangt binnen enkele dagen de uitslag.

## **Contact informatie**

**Echografiepraktijk TwentheCentrum**  
TwentheCentrum  
Twentheplein 1-L  
7607 GZ Almelo

Telefoon: 0546-451230  
E-mail: [info@echografiepraktijk.nl](mailto:info@echografiepraktijk.nl)  
Website: [www.echografiepraktijk.nl](http://www.echografiepraktijk.nl)

Versie 2021



## **INFORMATIE FOLDER**

### Myofasciale triggerpoints

