

Triggerpoint-zelfbehandeling

een instrument voor zelfbehandeling bij

gezondheidsklachten

Sprekers: Rob Beenker en Hanneke Heij

november 2010 Utrecht



Vandaag...

- vertel ik mijn ervaring met RSI
- maken we kennis met triggerpoints en hun effecten
- met de zelfbehandeling
- hoe je dat veilig thuis doet
- en waar je meer info vindt



Maar we beginnen met.... ontspanningsoefeningen

- rondjes draaien met de schouders
- schouders optillen en laten vallen
- hoofd opzij en langzaam naar de andere kant
- molenwiek
- schouder stretch
- zijwaarts omhoog reiken
- "hangen"
- schouder mobilisatie
- zijwaarts slingeren
- bovenbeen stretch

Invullen eigen triggerpointverslag

Teken de pijnplekken in die je op dit moment voelt.

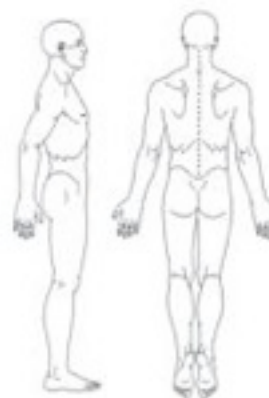
Lees voor "pijn" ook: stijfheid, tintelingen, doof gevoel.

Triggerpointverslag

Naam _____ tel. _____ datum _____

Adres _____ geb. datum _____

Beschrijf hieronder kort uw klacht:



In de ruimte hieronder kan de masseur noteren welke spieren en ~~MTC's~~ betrokken kunnen zijn.

Spier	pag. 005
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



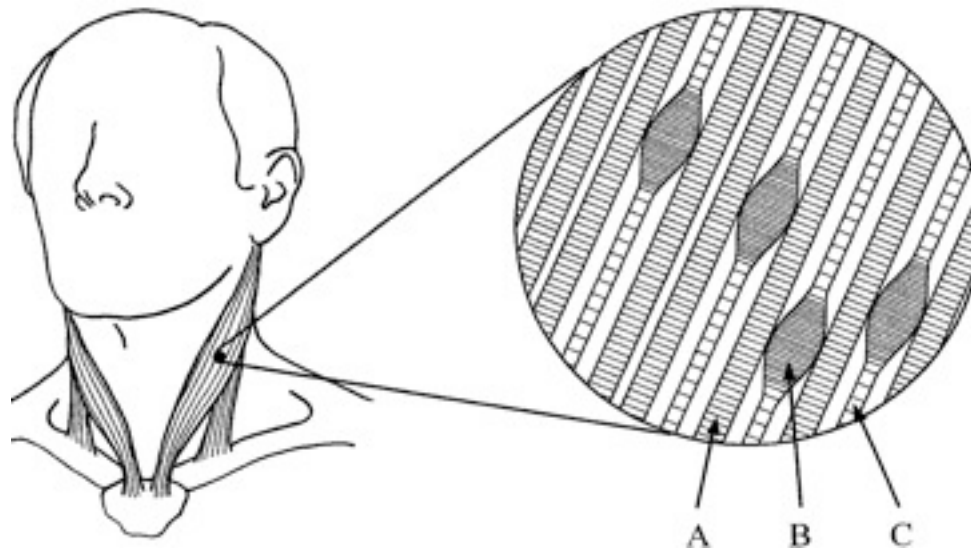
Oefening(en)



Opmerking(en)

Wat is een triggerpoint

Lokale kramptoestand in een spier

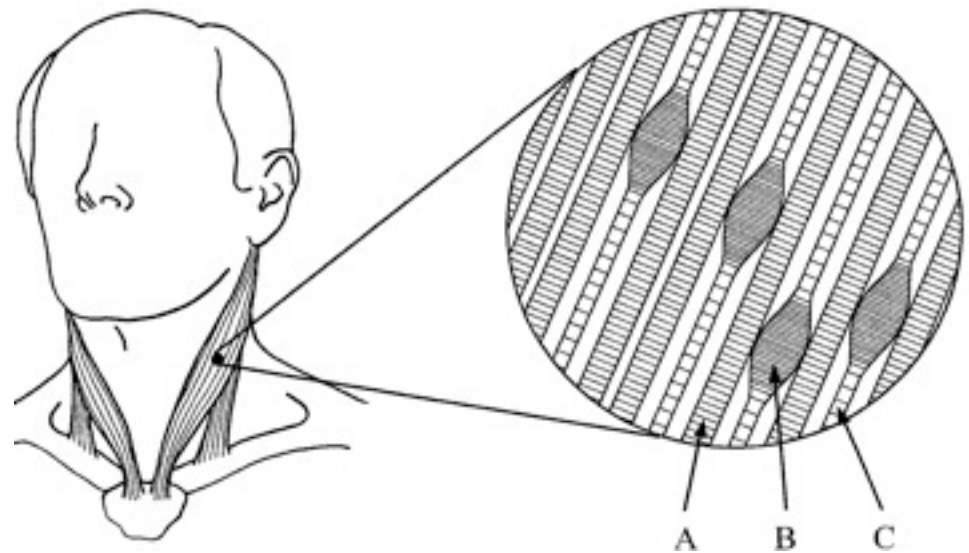


Kan aanvoelen aan als: rijstkorrel, erwt, knikker, kauwgom.

Wat doet een triggerpoint ?

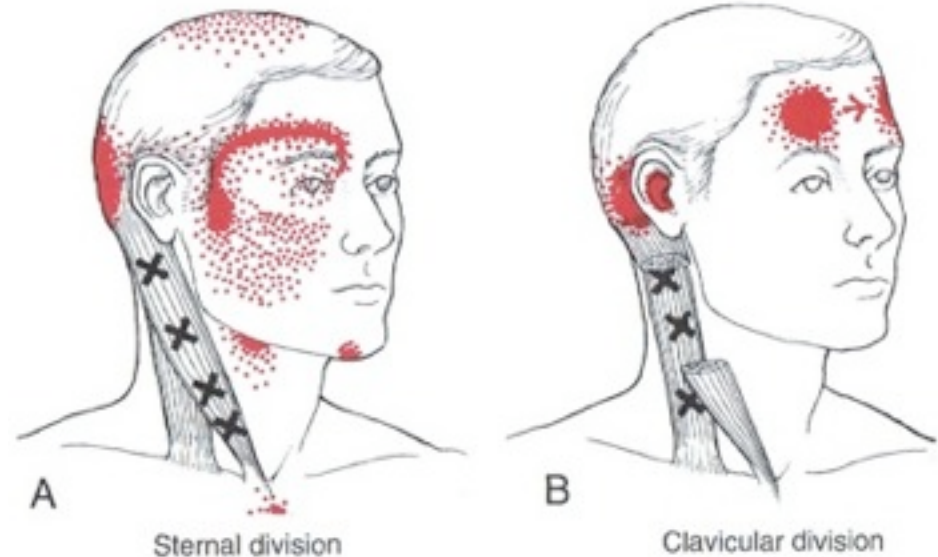
Hij veroorzaakt klachten

- ☀ op de plek zelf ...
- ☀ of elders in je lijf!



SternocleidoMastoideus (de dehydratiespier)

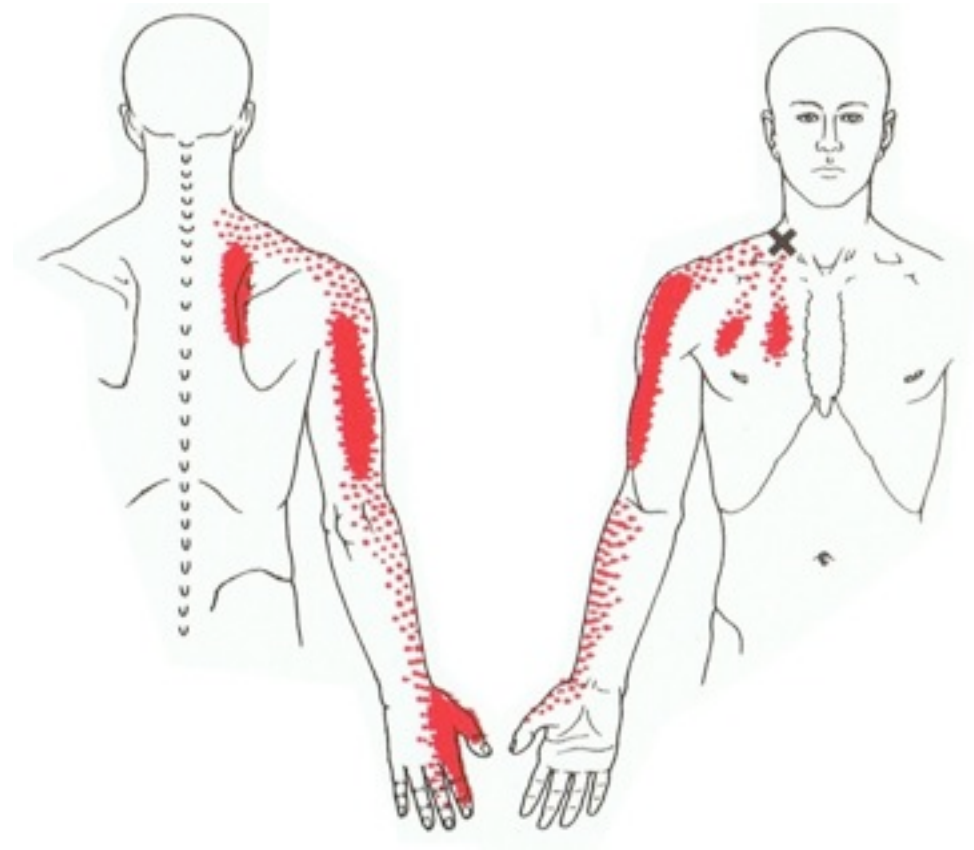
- misselijkheid
- duizeligheid
- evenwichtsproblemen
- hoofdpijn
- migraine
- aangezichtspijn



ZB: Op de uitademing kneden tussen duim en wijsvinger

Scaleni (de RSI spier)

- RSI
- a-specifieke hartklachten
- schouderpijn
- slijmbeurs- of
- peesontsteking
- CTS



ZB: Massage met de vingers **op de uitademing**

Zelfbehandeling: richtlijnen

Lees hfst.3, pag 51

- Op de UITademing
- Steeds in één richting
- Voelt 'goed' aan: 7
- Herhaal de kneding 5 - 10 keer
- Tussen de 2 en de 6 keer per dag
- na de zelfbehandeling zachte strekking

Boek Clair Davies

Zelfbehandeling is een belangrijk onderdeel van de therapie

Geeft een gevoel van kracht en zelfbesturing

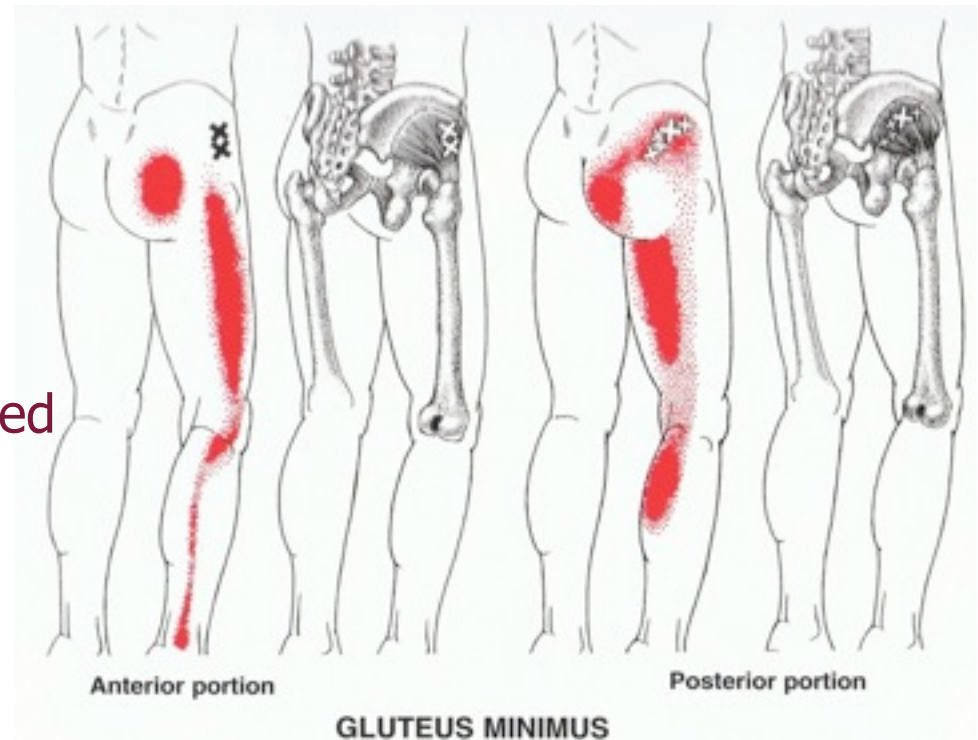
Veel mensen denken dat oorzaak van de pijn altijd op dezelfde plaats is als de pijn zelf. **DAT IS NIET ZO!**



Gluteus minimus

(kleine bilspier)

- hernia
- ischias
- artritis
- gevoelloosheid in uitstralingsgebied



Massage met de bal **op de uitademing**

Hoe ontstaan triggerpoints

Overbelasting van spieren door:

- Het langdurig statisch aanspannen
- Kortdurende zware inspanning
- Verkeerde houding
- Het herhaaldelijk uitvoeren van een zelfde beweging
- Stress & emoties
- Plotselinge schokken, valpartijen, botsingen
- Injectie in een spier

Triggerpoints kunnen de oorzaak zijn bij:

Achillespeesklachten

Brandende pijn

Carpaal tunnel syndroom

Chronische pijn

Frozen shoulder

Groeipijn

Gevoelloosheid in handen of voeten

Hielsporen

Hoofdpijn/migraine

Ischias

Kaakklachten

Knakkende gewrichten

Kniepijn

Knikkende knieën

Kuitkramp

Slijmbeursontsteking

Pijn of stijfheid aan gewrichten of lichaamsdelen

Piriformis syndroom

Restless legs

RSI

Rotator cuff syndroom

Rugpijn

Schrijverskramp

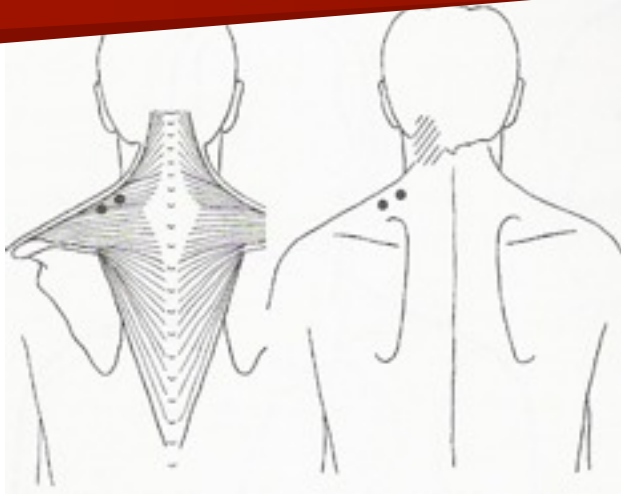
Tennisarm

Thoracic outlet syndroom

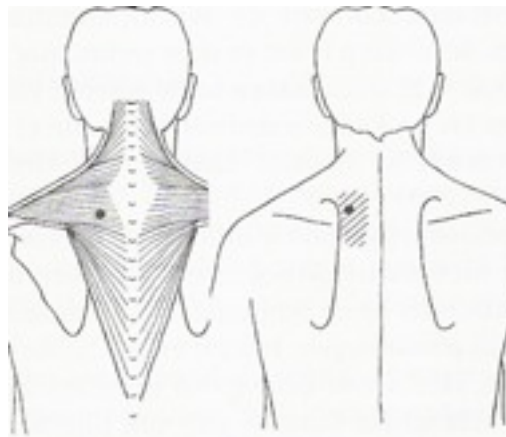
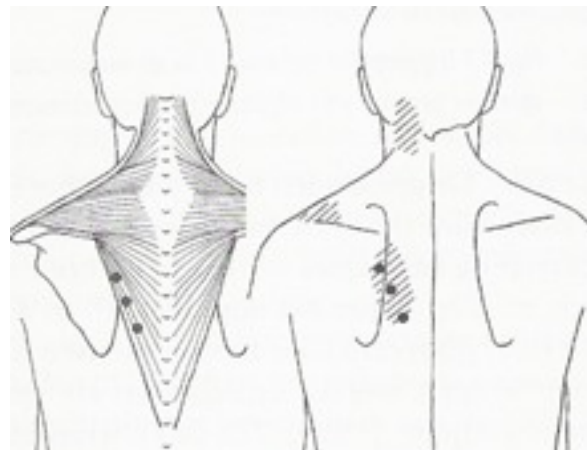
Tintelingen in handen of voeten

Whiplash

Trapezius (monnikskapspier)



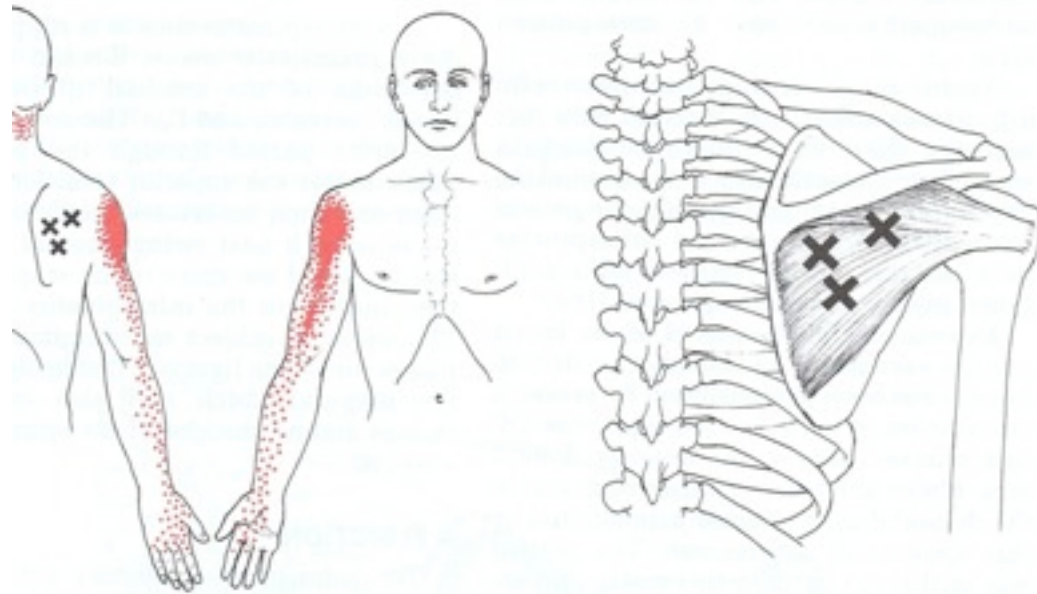
spanningshoofdpijn
kaakpijn
kiespijn
migraine
nekpijn
Stijve nek,
brandende pijn
kippenvel



ZB: Massage met de massagebal **op de uitademing**

Infraspinatus (onderdoornspier)

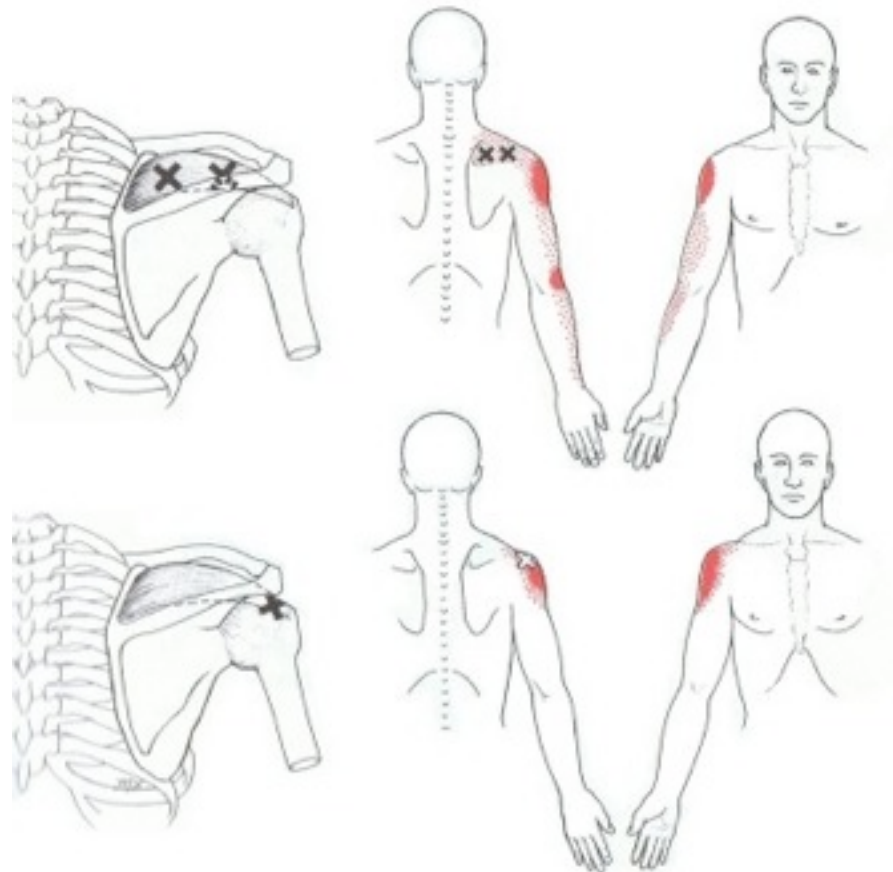
- stijfheid en vermoeidheid in de arm en schouders
- frozen shoulder
- nekpijn



Massage met de bal **op de uitademing**

Supraspinatus (bovendoornspier)

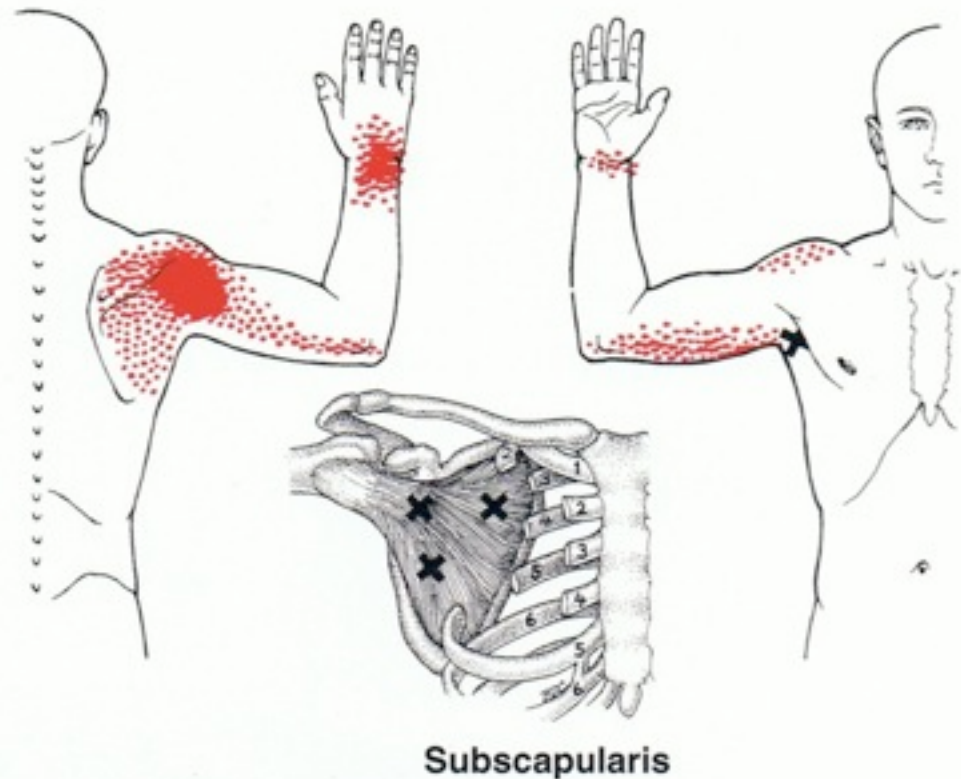
- slijmbeursontsteking
- tenniselleboog
- haren kammen en wassen



Massage met de bal **op de uitademing**

Subscapularis onderschouderbladspier

- diepe pijn achter in de schouder
- pijn in de pols
- krakend en knakkend geluid (samen met de supraspinatus)



Massage met de vingers of de duim **op de uitademing**

Triggerpointbehandeling: optimaal spierherstel

- Spier versterken door gerichte training
- Cardio-training voor verhoogde doorbloeding
- Stretchen
- Ontspanningsoefeningen
- Aanpassing houding, werkplek

TriggerPointCoaches in nederland



Kijk voor meer informatie op www.triggerpointcoach.nl
behandelaars

Informatie

- www.triggerpointcoach.nl

- www.triggerpointboek.nl

- www.triggertouch.nl

mail me op:

- hanneke@triggerpointcoach.nl

- <http://nl.linkedin.com/in/hannekeheij>

- <http://twitter.com/TriggerTouch>

