



Essential Elements – Praktijk voor pijnbestrijding en welzijn

LEVEN ZONDER PIJN

Lange Nieuwstraat 238. 5041 DK – Tilburg. Tel 013-5435922
www.essentialelements.nl - info@essentialelements.nl

Tips voor triggerpoint –doe-het-zelf- massage

Wegmasseren van triggerpoints is een hele effectieve methode. Zo kun je zelf invloed uitoefenen op je klachten. Om te slagen is het belangrijk dat je de massage consequent een aantal keer per dag uitvoert.

Aandachtspunten en weetjes bij het masseren van triggerpoints.

- Probeer zo ontspannen mogelijk te masseren. Observeer of je je spieren niet onnodig aanspant, je schouders optrekt of kaken op elkaar klemt en probeer de spierspanning los te laten. Adem rustig.
- Neem even een paar minuten voor jezelf wanneer je gaat masseren en zoek een gemakkelijke houding.
- Weet dat Triggerpoints altijd pijn doen wanneer er op gedrukt wordt en je kunt meestal een verdikking in de spierbuik voelen maar niet altijd. TP's kunnen aanvoelen als een speldeknop, een erwt of kauwgum.
- Wanneer je een TP zoekt, beweeg dan de vingers dwers over de spier. Beweeg bij massage bij voorkeur in de lengte van de spier.
- Bij het masseren (knedem) niet over de huid schuiven maar drukken en de huid meebewegen. Masseer met liefdevolle aandacht en terwijl je je voorstelt dat de spier zacht wordt en ontspant.
- Hardnekkige triggerpoints vragen 3 tot 6 x per dag een behandeling van max 1 minuut per punt. Ga langzaam over de TP en zoek de **pijngrens van 7 op een oplopende schaal van 1 tot 10**. Het moet voelen als **"GOEDE PIJN"** Masseer langzaam, 6 tot 10 keer per punt. Het kan soms even duren voordat je de juiste pijngrens gevonden, blauwe plekken zijn niet de bedoeling. Flink wrijven voelt misschien prettig maar heeft geen blijvend effect maar wel betere doorbloeding.
- Tellen terwijl u masseert zoals "eenentwintig, tweeëntwintig" helpt om in rustig tempo te masseren.
- Kou kan TP's verergeren. Over het algemeen voelt warmte ook prettiger wanneer je TP's hebt.
- Magnesium olie van Zechsal aanbrengen op de triggerpoints kan helpen om de spier te laten ontspannen en afvalstoffen af te voeren. Pas op, de olie kan prikken op erg gevoelige huid.
- Hardnekkige TP's 's morgens als eerste en 's avond voor het naar bed gaan als laatste een massage geven. Altijd masseren op een warme spier.
- Het is beter om vaker dan om lang en hard te masseren.
- Doordat er prikkels aan het lichaam worden gegeven en afvalstoffen vrijkomen kan de pijn in het begin soms even erger worden. Ook kan vermoeidheid of hoofdpijn voorkomen en de pijn kan zich verplaatsen. Dat is niets om ongerust over te zijn. Als het erg vervelend is neem dan even een kleine massage pauze.

- Loskomen van afvalstoffen geeft soms vermoeidheid en hoofdpijn. Belangrijk dus om voldoende water te drinken. Een ontgiftingskuur en/of extra vitamines met antioxidanten om de afvalstoffen af te voeren kunnen het proces positief ondersteunen. Dit kan bv met ontgiftingspleisters (www.detox-pleister.nl) of Chlorella.
- Wanneer er meerdere TP's zijn is het niet altijd duidelijk is wat de belangrijkste TP is. Het kan dus ook gebeuren dat het wegmasseren van één TP een verschuiving van het pijnpatroon veroorzaakt of anderen spontaan verdwijnen. Dit zijn logische en normale effecten bij het in balans komen van de spierfuncties.
- Het is goed om na het masseren voorzichtig te rekken. Niet rekken wanneer de spieren koud zijn, nooit overstrekken, nooit zover strekken dat het pijnlijk is. De rek twee tellen aanhouden.
- Wanneer de pijn weg is maar de TP nog wel pijn doet wanneer je erop drukt, is de TP niet helemaal verdwenen. Het is een sluimerende TP geworden. Bij belasting kan hij weer actief worden. Nu je weet waar hij zit kun je gelijk actie ondernemen.
- Meestal merk je na een paar keer al wat verschil maar na enkele dagen tot een week moet er echt verbetering zijn. Wanneer TP's de echte oorzaak van de klachten zijn en de massage heeft geen resultaat, dan kan het zijn dat dat je te weinig, te hard of op de verkeerde plaats masseert. Ook kan het zijn dat je lichaamshouding en levensstijl zodanig belastend zijn dat verbeteringen niet vastgehouden kunnen worden. Behandeling van bestaande TP's vraagt meer geduld dan acute klachten. Kom je er niet uit, zoek hulp van een triggerpointcoach of triggerpoint specialist.
- Wanneer je het wel goed hebt gedaan en je omstandigheden hebt aangepast en er verandert niets dan spelen mogelijk andere oorzaken mee. Ook kan het zijn dat het lichaam een tekort heeft aan bepaalde voedingsstoffen.
- Tekort aan B1,6 en 12, Vit c en Foliuimzuur, calcium, ijzer, magnesium en kalium kunnen (mede) oorzaak zijn van hardnekkige triggerpoints. Zo ook bepaalde medicijnen zoals cholesterol verlagere (deze remmen enzym Q10 wat voor zuurstoftoevoer zorgt naar de spier; het gevolg verzuurde spieren en spierpijn). Verder maagzuurremmers (deze verlagen de magnesiumspiegel) Een goede multivitaminen, en extra magnesium kan dan helpen. Ook wanneer je stress heeft of veel sport heeft het lichaam meer behoefte aan vitamines en mineralen.
- Ben je eindelijk de Triggerpoints kwijt dan wil je natuurlijk niet dat ze terugkomen. Daarom is het belangrijk om op te letten hoe je je lichaam gebruikt. Zit niet lang stil in dezelfde houding, beweeg, rek en strek regelmatig en neem micropauzes bij veel voorkomende bezigheden zoals werken aan de computer etc. Staat je computer op goede hoogte? Zorg je voor een goede warming up en cooling down wanneer je sport. Drink je genoeg water?
- Heb je pijnklachten aan hoofd, nek en armen, zorg dan dat wanneer je zit, je schouders ontspannen zijn, je armen goede steun hebben (vooral belangrijk wanneer je korte bovenarmen hebt) Bij pijnklachten kan een langwerpige kussen in bed tussen je armen en of knieën ervoor zorgen dat je beter slaapt.
- Je lichaamshouding verbeteren zodat klachten niet terugkomen is belangrijk. Alexander techniek kan een goed hulpmiddel zijn. Hierdoor leert je om je lichaam weer op de meest natuurlijke manier te gebruiken. Yoga is goed voor hoofd, hart en spieren. Het is een geweldige manier om je spieren op lengte en in balans te krijgen en houden.

De termijn waarbij pijnklachten veroorzaakt door triggerpoints meestal verholpen zijn.

Acute klachten **Massage geeft vrijwel meteen verlichting**

De meeste klachten **Binnen 3 tot 10 dagen.**

Chronische klachten (ouder dan 3 mnd) **Dat hangt van de complexiteit en de duur af.**

Er bestaan ook andere methoden om triggerpoints te behandelen waarvoor u de hulp van een therapeut nodig heeft. Soms zijn lang bestaande triggerpoints zo verhard en verzuurd en zit het omliggende bindweefsel zo vast dat zelf massage het probleem niet meer kan oplossen.

Dan kan Lage intensiteit lasertherapie en of F.S.M frequency specific microcurrent (zie mijn website www.essentialelements.nl) wel helpen.

Hierbij kan de zelfmassage onderdeel van de behandeling zijn. Verder dry needling en spray en stretch.

Wanneer je het lastig vind om tijd vrij te maken voor de massage; zet het in je agenda of koppel het aan dagelijkse activiteiten die je zeker niet vergeet zoals tandenpoetsen of eten.

Denk er niet over alsof het een optie is – zal ik wel - zal ik niet-

Dat vraag je je ook niet steeds af wanneer je aan kleedt, tandenpoetst of ontbijt.

De aanhouder wint en dat is zeker van toepassing op triggerpointmassage.

Veel succes

Joanna van der Bolt