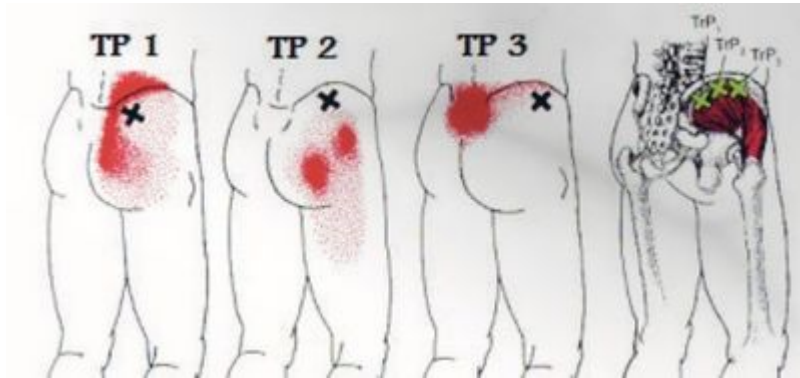


# Triggerpoints

## Wat is...



Een 'triggerpoint' is een verkrampd plekje in een spier dat naast lokale drukpijn ook vaak gerefereerde pijn in een bepaalde zone veroorzaakt. Op de afbeelding ziet u een voorbeeld van lage rugpijn die uitstraalt vanuit de bilspier.

## Symptomen

Klachten die kunnen optreden bij Triggerpoints zijn:

- Pijn en stijfheid, lokaal in de spier en/of gerefereerde pijn;
- Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten.

## Oorzaken

- Acut: bijvoorbeeld door een verkeerde beweging of een ongeval;
- Chronisch: door een langdurig verkeerde houding;
- Langdurige overbelasting van bijvoorbeeld arm, schouder en/of nek, zoals bij gebruik van de computer;
- Overbelasting en/of blessures bij sporters;
- Verkramping van spierweefsel, zoals bij een meniscusletsel of een hernia;
- Langdurige afwezigheid van beweging door gips of een sling;
- Psychologische factoren, zoals stress en depressie;
- Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte, bijvoorbeeld ontstaan na een botbreuk;
- Slaaptekort;
- Te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak of handtas.