

Schouderpijn vaak veroorzaakt door spierknoopjes of triggerpoints!



Uit wetenschappelijk onderzoek is bewezen dat spierknoopjes, MTrP (myofasciale trigger points) meestal een rol spelen bij pijn in de schouder.

Een therapie, gebaseerd op het behandelen van spierverspanningen, is succesvol bij schouderklachten. Dit blijkt uit onderzoek* van de Groningse fysiotherapeut Carel Bron. Hij promoveerde op 19 april 2011 bij het UMC St Radboud in Nijmegen op onderzoek naar de effectiviteit van de therapie.

Effect: Bron heeft het effect van een al langer bestaande therapie onderzocht, die bestaat uit een combinatie van massage- en rekoefeningen gedurende drie maanden. Door deze MTrP-therapie vermindert het aantal spierverspanningen, waardoor de pijn minder wordt en de patiënt weer beter kan bewegen. Deze therapie is relatief goedkoop en weinig belastend voor de patiënt. Volgens Bron moet palpatie van MTrPs worden opgenomen in het standaard lichamelijk onderzoek voor patiënten met schouderklachten. Hij is ervan overtuigd dat deze relatief eenvoudige techniek ook bruikbaar is voor klachten in andere delen van het lichaam.

Binnen de praktijk Evenwichtigleven massage en acupunctuur op triggerpoints:

Omdat ik beken ben met dit systeem, pas ik de massage en acupunctuur op de triggerpoints al een aantal jaren toe. Uit de praktijk blijkt dat deze methode zeer effectief is bij RSI klachten en andere nek en schouderklachten. Verder krijgt de client eenvoudige stretchoefeningen mee.

De volgende klachten kunnen positief worden beïnvloedt door triggerpointtherapie: hoofdpijnen, reuma, neklachten, schouderpijn, rugklachten, ischias, whiplash, tennisarm, carpaal tunnelsyndroom, stressgerelateerde klachten, pijnlijke en stijve spieren, RSI.

*<http://www.umcn.nl/Research/Scienceagenda/Pages/PromotieBron.aspx>