

## SPIERKLACHTEN

Bij alle bewegingen die we met het lichaam maken zijn spieren betrokken. Verschillende spieren moeten goed samenwerken om bijvoorbeeld te kunnen lopen. Bewegen doen we de hele dag door, en daarom is het ook niet zo vreemd dat een spier wel eens overbelast wil raken.

Wanneer een spier overbelast is, zijn er vaak verhardingen te vinden in de spier, dit zijn myofasciale triggerpoints. In de volksmond worden dit "spierknopen" genoemd. Vaak straalt de pijn uit naar een bepaald gebied. Bijvoorbeeld bij de nekspieren is bekend dat deze voor hoofdpijn kunnen zorgen. Deze triggerpoints kunnen er ook voor zorgen dat een spier minder kracht kan leveren en dat een spier minder bewegelijk is. Deze factoren leiden vaak ook nog eens tot compensatie bewegingen waardoor omliggende spieren ook overbelast raken. Op deze manier kom je in een negatieve spiraal terecht.

### ORZAKEN EN RISICOFACTOREN SPIERKLACHTEN

Er zijn allerlei verschillende oorzaken mogelijk die spierklachten tot gevolg hebben. Herhaalde bewegingen, slechte houding, stress en chronische infecties zijn enkele voorbeelden. Maar er moet ook gedacht worden aan operaties (bv nieuwe heup) en sportletsel.

Risico factoren voor spierklachten zijn: slechte (werk)houding, beenlengte verschil, scheefstand bekken, slechte ergonomie, hypermobiliteitssyndroom, slechte voeding.

Wanneer er eenmaal spierklachten zijn, worden deze vaak in stand gehouden door bovenstaande factoren. De spier wordt niet meer optimaal doorbloed en dit heeft o.a. gevolgen voor de voeding en homeostase van de spier. Er ontstaat een vicieuze cirkel, die doorbroken moet worden, zodat de betrokken spier weer optimaal wordt doorbloed en gevoed. Hierdoor zal een spier weer beter kracht kunnen leveren, mobieler worden en zal de pijn uiteindelijk weg gaan.

### METHODE

De behandelend fysiotherapeut zal allereerst een intake gesprek houden, om een duidelijk beeld van de klachten en beperkingen te krijgen. Vervolgens zal deze een lichamelijk onderzoek doen en zodoende tot een analyse van de klachten komen. Wanneer het daadwerkelijk om spierspanning klachten gaat, met uitstralende pijn, zal de fysiotherapeut deze goed kunnen behandelen.

### BEHANDELING:

Oefentherapie, mobilisaties, massages of een combinatie hiervan kunnen onderdeel zijn van de behandeling. Het doel van de behandeling is om de spier weer optimaal te laten functioneren zodat de pijn afneemt. Een nieuwe methode om spierspanning klachten te behandelen gaat middels Dry Needling. De myofasciale triggerpoint, die verantwoordelijk is voor de uitstralende pijn, wordt aangeprikt met een dunne acupunctuur naald. Er wordt een "local twitch respons" opgewekt in de desbetreffende spier. Dit voelt als een kortdurende pijscheut of kort krampje. Door deze respons herstelt de stofwisseling in de spier zodat de myofasciale trigger points verdwijnen en zodoende verdwijnt de pijn ook. Voor meer informatie over Dry Needling: Zie ook folder dry needling.

Bent u geïnteresseerd of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact met ons op onder tel. nr. 0229-215615