

Hernieuwde interesse voor spieren binnen de manuele therapie

TEKST: FRANK TIMMERMANS
BEELD: WIM VAN IJZENDOORN

Behandeling van pijnlijke punten in spieren (triggerpoints) met behulp van een acupunctuurnaald is klinisch gezien één van de meest effectieve vormen van therapie. In dit artikel vertelt docent Frank Timmermans over de basisprincipes van deze therapie, die dry needling genoemd wordt. In de behandeling van klachten als lage rugpijn, nek- en hoofdpijn worden spierfactoren niet vaak meegenomen, waardoor problemen kunnen voortduren. Toch wezen manuele therapie grondleggers zoals Cyriax al op het belang van spierbehandelingen. De afgelopen jaren verschijnen wereldwijd publicaties die aangeven dat er hernieuwde interesse van manueeltherapeuten in 'de spier' bestaat.

Myofasciale pijn: weinig herkend, vaak onbehandeld

Dagelijks worden we geconfronteerd met patiënten die klagen over 'spierpijn'. De diagnostiek van een myofasciaal pijn syndroom (MPS) is veelal onbekend en leidt tot onvoldoende onderkenning. Drie hypothesen zijn gangbaar voor de verklaring

van MPS, maar definitieve verklaringsmodellen ontbreken voor alsnog.

'Triggerpoints' zijn essentieel binnen het kader van MPS. Een triggerpoint wordt gedefinieerd als een 'overmatig prikkelbaar punt, dat gelegen is in een strakke band van dwarsgestreepte spiervezels'. Men onderscheidt actieve en latente

triggerpoints. Een actief triggerpoint veroorzaakt spontane pijn of pijn als gevolg van beweging. Een latent punt is een gevoelige plek met pijn of gevoeligheid als gevolg van lokale druk. Beiden hebben invloed op de mobiliteit door een verminderde rek van de betrokken spiervezels.

Kenmerken van triggerpoints

- Lokaal hyperprikkelbare plek in een strakke dwarsgestreepte spierband (figuur 1)
- Consistente en karakteristieke uitstralende pijnpatronen bij druk op een triggerpoint (figuur 2)
- Lokale pijnreactie opgewekt door aanraking in sommige spieren of door inbrengen van een (acupunctuur)naald in het triggerpoint in bijna alle andere gevallen
- Verminderde beweeglijkheid bij rek van de verkorte spiervezels in de strakke band
- Spierzwakte zonder opvallende vermindering van het spiervolume
- Autonome fenomenen zoals vasomotorische en pilomotorische reacties en / of hypersecretie.

Oorzaken van triggerpoints

Triggerpoints worden veroorzaakt door of zijn geassocieerd met:

- acuut trauma zoals bijv. 'vertillen';
- langdurig herhaalde irritatie van spieren zoals bij schouder- en armklachten
- letsels van meerdere structuren tegelijk zoals bij ernstige knieblessures of een hernia;
- psychologische factoren zoals emotionele stress;
- interne aandoeningen zoals metabolische of endocriene tekortkomingen;
- biomechanische factoren zoals houdingsinvloeden, beenlengteverschil of spierverkortingen.

Onderzoek van MPS

De huidige literatuur laat (nog) geen eenduidige criteria zien. De praktijk wijst uit dat, naast het zorgvuldig uitvragen van het patiëntenverhaal, palpatoire vaardigheden (verfijnd voelen door therapeuten of artsen) essentieel zijn (figuur 3). Voor het stellen van de diagnose MPS moet er minimaal sprake zijn van: regionale en uitstralende pijn, een palpabele strakke spierband, lokale puntgevoeligheid (het triggerpoint) en een beperkte beweeglijkheid. Na training op dit gebied wordt het eenvoudiger om triggerpoints te herkennen en ook te behandelen.

Therapie bij triggerpoints

Verscheidene vormen van fysiotherapie en manuele therapie zijn werkzaam bij MPS. Als men na

onderzoek de aangedane spieren heeft gelokaliseerd, kan men deze via verschillende technieken behandelen. Verschillende artikelen wijzen op een wisselwerking tussen triggerpoints en beweeglijkheid in de wervelkolom. Een combinatie van laser, massage, thermo- en manuele therapie is over het algemeen meer werkzaam dan ultrageluid en/of vormen van electrotherapie (figuur 4). Meer gericht onderzoek is nodig om de meest effectieve vormen van therapie te selecteren.

Dry needling; een effectieve behandelvorm voor MPS

Dry needling van triggerpoints met behulp van een acupunctuurnaald is klinisch gezien een van de meest effectieve vormen van therapie. Dry needling is een vorm van needling volgens neuro-anatomische en fysiologische principes en berust niet op een 'energie' concept, zoals bij de klassieke acupunctuur.

Verschillende malen wordt op en rond het triggerpoint geprikt en vaak 'herkent' de patiënt zijn/haar (referred) pijn. Een stroom van recente publicaties ondersteunt de effectiviteit van deze therapie. Essentieel is het opwekken van de lokale twitch response (LTR) voor een langdurig(er) resultaat. Klinisch gezien leidt dit snel tot een voelbare daling in de spierspanning met een pijnvermindering en verbeterde beweeglijkheid (figuur 5). Nader onderzoek is nodig om de klinische resultaten (nog) meer wetenschappelijk te onderbouwen. Daarna zijn de spieren beter in staat opgerekt en versterkt te worden via een gericht oefenprogramma, mede als onderdeel van secundaire preventie. In die zin is het ook belangrijk om predisponerende en onderhouden- de factoren van MPS te onderkennen en waar mogelijk mee te behandelen, zoals bijvoorbeeld platvoeten, instabiliteit van enkels en/of knieën, ergonomische en/of psychosociale factoren.

Frank Timmermans verzorgt sinds 2005 ook in Nederland een opleiding voor dry needling. Veel manuele therapeuten hebben deze opleiding al gevolgd. De opleiding bestaat uit twee praktisch gerichte modules van 3 dagen en stelt de fysiotherapeut in staat om myofasciale pijn en de kenmerkende triggerpoints sneller te herkennen en doeltreffend te behandelen. In 2010 organiseert de NAOMT een dry-needling cursus voor manuele therapeuten, docent is Frank Timmermans. □



Figuur 1: Palpatie van een triggerpoint in de peroneï groep.



Figuur 2: Referred pain van de M. gluteus minimus; vgl. 'radiculopathie'.



Figuur 3: Onderzoek naar triggerpoints in de nekspieren.



Figuur 4: Massage van triggerpoints in het bovenste gedeelte van de M. trapezius.



Figuur 5: 'Dry needling' is de behandeling van triggerpoints m.b.v. een acupunctuurnaald.

Meer informatie:

Frank Timmermans

Fysio- en manueel therapeut, CIMS. Hoofddocent
Cursus Dry Needling (Uplands Physiotherapy Clinic)

E: uplandsphysio@shaw.ca

W: www.dryneedling.nl

Foto's bij dit artikel zijn gemaakt bij

Peter Bär (Dryneedling-Zeist.nl)

Zie www.movemens.nl voor referenties m.b.t. dit artikel

Voor een volledige literatuurlijst zie www.movemens.nl

