Triggerpointtherapie en Massage Emmen breidt therapieën uit

Triggerpointbehandelingen kunnen klachten verhelpen en voorkomen.

“Met triggerpointtherapie behandel je een 'spierknoop' ook wel triggerpoint in een spier, waardoor deze weer normaal kan functioneren. Daarnaast behandel ik ook het bindweefsel om de spier, ook wel fascie, dit is ook heel belangrijk, omdat de pijnlijke regio meestal verstijft doordat het niet meer normaal bewogen wordt. ” Dat zegt Jan Hiemstra van Triggerpointtherapie en Massage Emmen.

Sinds 1991 behandelt hij patiënten die last hebben van hun spieren, onder andere via een intensieve triggerpointbehandeling in zijn praktijk in het complex van Hotel Hampshire Emmen. De resultaten zijn goed, waardoor hij veel mensen van hun klachten af heeft geholpen.

“Met een triggerpointbehandeling zorg ik ervoor dat spierknopen in een spier oplossen.” geeft Jan aan. “Deze spierknopen zorgen voor verkrampingen in de spiervezels, waardoor die pijn geven bij bewegen of er ontstaat uitstralingspijn. Dit wordt veroorzaakt door overbelasting of een trauma, zoals bijvoorbeeld wanneer je op je schouder bent gevallen. Ook geeft het vaak een diffuse pijn of doof gevoel in het dieper gelegen gewricht. Een paar triggerpointbehandelingen kunnen deze klachten snel verminderen en vaak oplossen. Mijn behandeling doe ik met mijn handen, die immers het beste kunnen voelen waar het probleem zit, maar het gebeurt ook wel met een naaldje, het zogenaamde dry needling. Dankzij de triggerpointbehandeling ontspant de spier, waardoor hij weer normaal kan functioneren.”

Rug- en nekklachten en hoofdpijn

Deze klachten komen volgens Jan veelvuldig voor en hierbij speelt de conditie van het bindweefsel (fascie) een belangrijke rol. “Deze behandelingen kunnen best gevoelig zijn, maar leveren meestal snel resultaat op.” Sowieso kijkt Jan bij het behandelen verder dan de klacht alleen. “Als iemand bijvoorbeeld een hielspoor heeft, dan behandel ik niet alleen de plek waar de pijn zit. Ik onderzoek en behandel zo nodig ook de heupregio waar de zenuw ontspringt die naar de voetboog gaat, heel vaak zit daar ook een blokkade of overbelasting. Deze holistische benadering van kijken naar het geheel, en naar de oorzaak van de klachten is daarbij heel belangrijk! Wat bij pijnklachten ook vaak vergeten wordt is dat de persoon in kwestie een belangrijke factor is.

Hoe beweegt hij, welke zithouding heeft hij, maar ook zaken als voeding, werk, slaap, lichaamsgewicht en de mentale aspecten spelen een rol. Mijn drive is om mensen klachtenvrij te kunnen laten functioneren, waardoor men zich weer happy en fitter voelt.”

Oorzaak

“Ik probeer altijd de oorzaak te achterhalen. Immers, wanneer je als therapeut alleen een pijnklacht hebt verholpen, maar deze komt na een paar weken terug omdat de cliënt bijvoorbeeld een verkeerde houding heeft aangeleerd om maar zo weinig mogelijk last te hebben, dan moet je hem ook helpen om zijn compensatiegedrag af te leren. Je moet daarom véél breder kijken dan de klacht alleen.”

Jan denkt dat veel mensen nog altijd te lang met hun pijnklachten doorlopen, in de hoop dat het vanzelf wel weer overgaat. Dat is meestal niet het geval. “Triggerpointtherapie wordt door veel verzekeringsmaatschappijen grotendeels vergoed als je aanvullend verzekerd bent; waarom zou je dan nalaten om je aan je klachten te laten helpen?”

Meer informatie vindt u hierover op:
www.triggerpointtherapieenmassageemmen.nl