

Triggerpointbehandeling

Deze folder geeft u informatie over een triggerpointbehandeling. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

In te vullen door behandelaar

Wel/niet stoppen met bloedverdunners:

Ja, stoppen met de bloedverdunners _____ dagen voor de behandeldatum.

Nee, hoeft niet gestopt te worden.

Niet van toepassing.

Algemene informatie

Een triggerpoint is een overgevoelig punt in één of meer spieren en/of het bindweefsel. Het is eigenlijk een pijnlijke spierknoop en wordt ook wel myofasciaal pijnsyndroom genoemd. De klachten bestaan uit een combinatie van pijn, spierspasmen, gevoeligheid, stijfheid, bewegingsbeperking en vermoeidheid. De pijn wordt vaak op één bepaalde plek gevoeld en kan dan met één vinger worden aangewezen. Soms is er sprake van pijn in een groter gebied rond de pijnlijke plek. Vaak zijn er dan meerdere triggerpoints. De pijn verergert door op zo'n triggerpoint te drukken. De triggerpoints kunnen overal in het lichaam voorkomen, maar zitten meestal in de schoudergordel, de nek, de lage rug, het bekken of de heupen.

Vorbereiding behandeling

U hoeft thuis geen specifieke voorbereidingen treffen, tenzij uw pijnarts anders aangeeft. In principe mag u gewoon eten en drinken en uw medicatie innemen. Houd wel rekening met de onderstaande zaken:

- Als u ziek bent op de dag van de behandeling, kunt u het beste contact opnemen met het polikliniek Pijngeneeskunde.
- Neemt u bloedverdunners als Plavix, Marcoumar of Sintrom? Meld dit van tevoren bij uw arts, zodat passende maatregelen genomen kunnen worden. Meestal moet u de bloedverdunners een tijd voor de behandeling stoppen of vervangen door een ander geneesmiddel.
- Heeft u een allergie voor jodium of andere ontsmettingsmiddelen, pleisters, contrast- of verdovingsmiddelen? Meldt dit dan voor de start van

de behandeling.

- Bent u zwanger of bestaat de kans daartoe? Meld dit dan voor de start van de behandeling.
- Gebruikt u antibiotica? Geef dit dan alstublieft voorafgaand aan de behandeling door aan uw pijnarts.
- Op de dag van uw behandeling mag u niet actief deelnemen aan het verkeer. Zorg daarom voor een begeleider die u na de behandeling naar huis kan begeleiden.

Verloop behandeling

Afhankelijk van de plek waar het triggerpoint zich bevindt, gaat u liggen of zitten op de behandeltafel. De plek wordt gedesinfecteerd en steriel afgedekt en de huid wordt lokaal verdoofd. De anesthesioloog/pijnarts zoekt het triggerpoint op met een speciale naald en dient een kortwerkend verdovingsmiddel en een ontstekingsremmend medicijn (corticosteroid) toe. Soms wordt met behulp van echografie het triggerpoint opgezocht en behandeld.

Bij sommige patiënten kan ook nog een behandeling met pulsed radiofrequente stroom (PRF) worden gedaan. Hierbij wordt met kleine stroomstootjes de punt van de naald verwarmd tot 42 °C. Een gedeelte van de prikkels wordt uitgeschakeld. Als reactie op deze stroom verandert de zenuw van gedrag. Daardoor verdwijnt in veel gevallen de hinderlijke, chronische pijn, maar behouden de zenuwen hun eigenlijke functie. De zenuwen kunnen u bijvoorbeeld nog wel waarschuwen bij overbelasting. In sommige gevallen spuit uw anesthesioloog/pijnarts nog een corticosteroid in.

De behandeling duurt ongeveer 10-20 minuten. Na de behandeling verblijft u enige tijd op de aftercare. Voordat u naar huis gaat, maakt u een controleafspraak te maken.

Op de prikplaats wordt een pleister geplakt. Deze mag u 's avonds of de volgende dag verwijderen. U kunt dan ook weer douchen en baden.

Mogelijke bijwerkingen

De behandeling is over het algemeen veilig. Aan elke interventie zijn echter risico's en nevenwerkingen verbonden:

- Patiënten met suikerziekte merken soms dat hun bloedsuiker enkele dagen na de behandeling wat verhoogd is (alleen wanneer corticosteroiden zijn gebruikt). Pas uw behandeling hieraan aan, eventueel in overleg met uw huisarts of diabetes verpleegkundige.
- Zowel bij vrouwen als bij mannen kunnen na behandeling opvliegers en een rood gelaat optreden (alleen na toediening van corticosteroiden).
- Er kan een gevoelsvermindering in de huid optreden.
- In sommige gevallen treedt napijn op. Deze napijn kan enkele dagen aanhouden, maar verdwijnt vrijwel altijd. U kunt hiervoor eventueel een pijnstiller innemen (bijvoorbeeld paracetamol). Indien nodig kan uw behandelend arts of de huisarts een andere pijnstiller voorschrijven.

Resultaat

Pas na enkele weken is het zinvol om het resultaat van de behandeling te beoordelen. Het is echter goed mogelijk dat u al eerder een gunstig effect op de pijnklachten merkt. Soms is een aanvullende behandeling noodzakelijk.

Contact

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Pijngeneeskunde. Dit kan van maandag tot en met donderdag van 8.30-16.30 uur via telefoonnummer 088 125 00 00 uur.