

TIPS BIJ 'ZELFBEHANDELING' VAN TRIGGERPOINTS:

- Maak langzame diepe strijkingen op je **uitademing** (het tempo van je ademhaling is precies goed om de spier vol te laten lopen met vers bloed en zo voedingsstoffen aan en afvalstoffen af te voeren)
- Strijk of rol steeds **in dezelfde richting**
- Gebruik eventueel een **hulpmiddel**, zoals een theracane, bal, knobble, massagester of vierpoot, om je handen te sparen.
- Het moet aanvoelen als '**goede**' pijn:
op een schaal van 1 tot 10= dat ongeveer een **7**
als je je adem inhoud of je gezicht vertrekt, dan doet het te veel pijn!
- Herhaal de strijkingen **5 tot max.10** keer per punt
- Herhaal de massage **2 tot 6 keer per dag**, beter vaak en kort dan weinig en lang! Doe het op een vast tijdstip in de dag, dan word het automatisme.
- Geef na de zelfbehandeling een **zachte strekking** aan de behandelde spier op de uitademing (dit moet ook goed voelen, niet door de pijn heen strekken!)
- Blijf de **triggerpoints behandelen tot je ze niet meer kunt vinden**, anders kunnen je klachten terugkomen.
- Drink** voor en/of na je behandeling altijd een **glas water!**

Wat is een triggerpoint?

= een lokale krampstoestand in de spier

Wat doet een triggerpoint?

- verkort de spier
- verzwakt de spier
- waardoor de functie van de spier vermindert (kracht, coordinatie en lenigheid worden minder)

Er ontstaat een vicieuze cirkel:

- triggerpoints geven pijn
- pijn geeft spierspanning
- spierspanning beperkt de bloedcirculatie (en dus beperkt de aanvoer van voedingsstoffen en afvoer van afvalstoffen, waardoor er geen herstel kan optreden)
- door de spanning drukt de spier op de zenuw (wat weer pijn geeft) en de spier wordt minder rekbaar
- de beweeglijkheid vermindert, waardoor een slechte circulatie aanhoudt en meer afvalstoffen zich ophopen
- hierdoor ontstaan weer triggerpoints
- *STRESS** heeft op al deze factoren invloed!!

Waarom stretchen?

- herinnert de spier aan zijn gezonde staat/ lengte; brengt lengte terug in de spier
- voorkomt blessures en de vorming van triggerpoints
- vermindert de spanning in je spieren
- vergroot de flexibiliteit en coordinatie

Hoe stretchen?

- op de ademhaling (op uitademing stretchen, inademen even iets ontspannen)
- moet goed voelen!

Waarom gebruik van de ademhaling:

- geeft een gemakkelijk tempo aan, brengt rust en je kunt beter voelen wat je doet, bewustwording van je lijf, bevordert herstel en ontspant de spier.

Heb je hierna nog vragen?

Bel of mail me gerust: 06-51918285 of sportmassage@reinakoelewijn.nl