

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

Aankruisen welke behandeling van toepassing is:

- Infiltratie
- PRF

Wel/niet stoppen met bloedverdunders

- Ja, stoppen met de bloedverdunders _____ 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. Dan kan er sprake zijn van 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.

Infiltratie met corticosteroïden

Er wordt een kortwerkend verdovingsmiddel in combinatie met corticosteroïden (ontstekingsremmers) ingespoten. Hierdoor wordt de pijngeleiding in de spierknoop beïnvloed, waardoor in veel gevallen een pijnvermindering optreedt.

PRF (pulsed radiofrequency)

Hierbij wordt gebruik gemaakt van elektrische stroompjes, die in puls ritme worden gegeven. Bij deze techniek wordt de temperatuur van de naald verwarmd tot 42 °C. Een gedeelte van de prikkels wordt uitgeschakeld. Als reactie op deze stroomstootjes 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.

Vorbereiding behandeling

U hoeft thuis geen specifieke voorbereidingen treffen, tenzij uw pijnspecialist anders aangeeft.

Medicijnen

Gebruikt u bloedverdunders? Overleg met uw pijnspecialist of u hiermee moet stoppen voordat u behandeld wordt. Na de behandeling kunt u weer doorgaan met het nemen van de bloedverdunders.

Gebruikt u antibiotica? Geef dit dan voorafgaand aan de behandeling door aan uw pijnspecialist.

Allergieën

Heeft u een allergie voor jodium of andere ontsmettingsmiddelen, pleisters, contrast- of verdovingsmiddelen? Meld dit dan voor de start van de behandeling.

Eten en drinken

In principe mag u gewoon eten en drinken en uw medicatie innemen, met uitzondering van bloedverduunners.

Zwangerschap

Bent u zwanger of bestaat de kans daartoe? Meld dit dan voor de start van de behandeling.

Vervoer

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.

Behandeldag

De behandeling vindt plaats op de behandelkamer van het Centrum voor Pijn geneeskunde. Houd er rekening mee dat u één tot twee uur op de afdeling verblijft.

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 pijnspecialist zoekt het triggerpoint op met een speciale naald en dient een kortwerkend verdovingsmiddel en een ontstekingsremmend medicijn (corticosteroid) toe. Soms wordt met behulp van een echografie het triggerpoint opgezocht en behandeld.
- Bij sommige patiënten kan ook nog een behandeling met PRF plaatsvinden.
- Op de prikplaats wordt een pleister geplakt. Deze mag u na een paar uur verwijderen.
- De behandeling duurt ongeveer tien tot twintig minuten.

Na de behandeling

Na de behandeling wordt u naar de aftercare gebracht, waar u in een comfortabele ligstoel wordt opgevangen en wordt geobserveerd door een verpleegkundige dan wel doktersassistente. U mag iets meenemen ter ontspanning zoals een (puzzel)boek of muziek.

Mogelijke bijwerkingen

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

- Napijn: 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).
- Er kan een gevoelsvermindering in de huid optreden. Dit verdwijnt na enkele uren als de verdoving is uitgewerkt.

Als er corticosteroiden zijn gebruikt:

- Bij diabetici kan gedurende enkele dagen verhoging van de bloedsuiker optreden. Blijft dit aanhouden, dan raden wij u aan contact op te nemen met uw huisarts of diabetesverpleegkundige.
- Opvliegers en/of rood warm gezicht. Deze bijwerkingen kunnen zowel bij vrouwen als bij mannen optreden. Dit verdwijnt na enkele dagen.
- Bij vrouwen kan de menstruatie voor korte tijd verstoord raken.
- In zeldzame gevallen kan er een verkleuring van de huid optreden. Dit verdwijnt in de meeste gevallen.

Resultaat

Het resultaat van de behandeling is pas na enkele weken te beoordelen. Het is echter goed mogelijk dat u al eerder een

Triggerpointbehandeling

gunstig effect op de pijnklachten merkt. In een aantal gevallen is een herhaling of aanvullende behandeling nodig. Uw pijnspecialist zal dit verder met u bespreken.

Leefregels

U kunt de dag na de behandeling uw activiteiten weer hervatten, tenzij de pijnverpleegkundige/-consulente of pijnspecialist anders met u heeft afgesproken. Het is belangrijk om in beweging te blijven waarbij u overbelasting probeert te vermijden.

Controle

Ongeveer acht tot tien weken na de behandeling ontvangt u van het Centrum voor Pijngeneeskunde een email of brief met de vraag of de behandeling voor u succesvol is geweest. Indien nodig kunt u dan een telefonisch consult afspreken met de pijnverpleegkundige/-consulent.

Contact

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met het Centrum voor Pijngeneeskunde. Dit kan van maandag tot en met vrijdag van 8.30-11.00 uur en van 13.00 - 16.00 uur via telefoonnummer 088-125 48 18.