



Spierspanning oplossen, maar hoe?

Iedereen heeft ze, maar niet iedereen heeft er last van: spierspanning. Het is goed mogelijk dat je fysieke klachten of pijn hebt, terwijl je er niet bewust van bent dat spierspanning de oorzaak zijn. Om van je klachten af te komen probeer je van alles, maar niets blijkt langdurig te helpen. Omdat je de werkelijk oorzaak niet kent, blijft het probleem in stand en daarmee ook je klachten. Mocht je dit herkennen, onderzoek dan eens of spierspanning de oorzaak zijn!

Hoe herken je een spierspanning?

Eerst maar even de officiële benaming van een spierspanning noemen: een myofasciaal triggerpoint, maar dat mag je snel weer vergeten. Je kunt ze met je vingertoppen voelen als een kleine harde plek in een spier ongeveer ter grootte van een erwten. Ze kunnen ook kleiner of groter zijn of nauwelijks te vinden. De spierspanning bevindt zich in een strakke streng spiervezels, die aan kan voelen als een pees en lijkt op een snaar. Als je op de spierspanning drukt, dan geeft het pijn op de plek zelf. Daarnaast kan het uitstralen naar een andere plek ofwel afgeleide pijn geven. Als voorbeeld kan je pijn in je kuit ervaren door een spierspanning in een bilspier. Het bestaan van afgeleide pijn is belangrijk om te weten, want als je ergens pijn ervaart, denk je al snel dat daar ook het probleem zit. Als de oorzaak echter een spierspanning is, dan kan je dus helemaal verkeerd zitten!

Welke klachten geven spierspanningen?

Naast lokale pijn en afgeleide pijn, kun je denken aan: stijfheid, kramp, RSI-klachten, pees-klachten, tintelingen, een brandend of doof gevoel, hoofdpijn, kiespijn en/of verminderde coördinatie. Dat is dus nogal wat en dit zijn niet eens alle mogelijke klachten! Naast klachten hebben spierspanningen ook andere gevolgen: de spiervezels worden verkort en daardoor kan de spier niet meer goed op lengte komen. Gewrichten in de buurt krijgen meer spanning, wat kraken en knakken als uitwerking kan geven. De functie van de spier wordt wat verzwakt, waardoor andere spieren een deel van de functie gaan overnemen en daardoor overbelast raken.

Waarom ontstaan spierspanningen?

Er zijn vele mogelijke oorzaken voor het ontstaan, maar daar wil ik in dit artikel niet uitgebreid op in gaan. Wel wil ik iets vertellen over het in stand houden. De oorzaak ligt meestal in een gebeurtenis zoals vallen, een inenting, overbelasting van spieren door sport of door het helpen sjouwen bij een verhuizing. Na een tijdje nemen die klachten wel af, maar blijft de spierspanning passief (ook wel: latent) aanwezig. Door bepaalde activiteiten of juist te weinig activiteit kan een spierspanning weer actief worden, inclusief bijbehorende klachten.

Waarom blijven spierspanningen bestaan?

Net zoals de oorzaken zijn er veel uiteenlopende factoren die spierspanningen in spieren in stand kunnen houden. Te veel of te weinig fysieke inspanning is een veel voorkomende instandhouder. Maar ook knellende kleding, (zware) handtas of rugtas, verkeerde (werk)houding, psychische spanningen, hormonale onbalans, slaapproblemen, vitamines en mineralen tekorten, ontstekingen en infecties, lichaamsbouw (bijv. ongelijke beenlengte), depressie en medicijngebruik. Een andere grote boosdoener is stress, wat een enorme belasting geeft op je gehele gestel.

Academie voor Ontspanning, Massage en Bewustwording



Even voor de duidelijkheid...

Volledigheidshalve wil ik vermelden dat niet alle mogelijke oorzaken ook daadwerkelijk spierknopen geven. En ook niet dat alle mogelijke instandhouders ook spierknopen in stand zullen houden. Zelfs niet dat een fysieke klacht altijd een spierknoop als oorzaak heeft. Het is alleen een mogelijkheid, maar wel eentje die de moeite waard is om te onderzoeken!

Spierknopen oplossen, maar hoe?

In een artikel geschreven door een masseur en docent in massage, zal het je niet verbazen dat de oplossing massage is. Dat antwoord is alleen veel te kort, want het behandelen van spierknopen vraagt meer aandacht en zorgvuldigheid. Het is zaak om eerst nauwkeurig de klachten in kaart te brengen. Hierbij horen ook mogelijke oorzaken en in stand houdende factoren. Vervolgens worden de spieren rustig en aandachtig onderzocht waarin mogelijk spierknopen zitten. De aanwezige spierknopen worden gemasseerd door een beperkt aantal korte strijkingen. Een andere mogelijkheid is het geven van een constante druk die maximaal één minuut in stand gehouden wordt. Belangrijk bij beide technieken is dat er niet te snel of te stevig gewerkt wordt.

Zelf spierknopen masseren kan ook!

Het mooie aan het behandelen van spierknopen is dat je die zelf kan masseren. Het in kaart brengen, het onderzoek en de eerste behandeling kun je het beste overlaten aan een professional. Met de instructies die je vervolgens mee krijgt, kan je thuis zelf aan de slag. Met wat geduld en regelmatige (zelf) behandeling zullen je actieve spierknopen na enige tijd verdwijnen en daarmee zullen je klachten ook over zijn.

Meer leren over spierknopen?

Sinds augustus 2016 besteden we tijdens de [basiscursus](#) al meer aandacht aan spierknopen. Ook in vervolgcursus 1 en 2 zal het een terugkomend onderdeel in de lessen zijn. Los van deze bestaande cursussen, willen we een aparte cursus over spierknopen gaan aanbieden!

Wat wil jij?

In welke vorm zou jij willen dat wij een “Cursus Spierknopen” geven? Wil jij het liefste in het weekend les of juist doordeweeks ‘s avonds? En wil jij dan één avond of dagdeel les krijgen of juist meerdere lessen? Zou je de theorie ook klassikaal willen krijgen of vind je informatie in een reader fijner om van te leren? Kortom: hoe ziet voor jou de ideale “Cursus Spierknopen” er uit?

Laat het me in een reactie [onder dit artikel op de website](#) weten. Als dank kan je je met voorrang én met korting inschrijven voor de Cursus Spierknopen, zodra deze gepland is.

Correspondentieadres
Soestdijksekade 894
2574 EH Den Haag

OMB-Academie.nl
info@omb-academie.nl

Tel: 0645444569
KvK: 27256565
IBAN: NL66KNAB0256944539