

Triggerpoint Reset: Het Vierkant

VOORBEELD van Triggerpoint Reset in m. extensor carpi radialis longus

- 1) Palpeer met je wijs- en middelvingers dwars over het spierweefsel op zoek naar een triggerpoint in de m. extensor carpi radialis longus.
- 2) Geef met 1 (ondersteunende) vinger 4kg druk op het gevonden triggerpoint en vraag naar eventuele 'referred pain'.
- 3) Laat de patiënt een Verbal Rating Scale (VRS) van 0-10 geven aan de pijn.
- 4) Laat de druk op het triggerpoint iets los, maar behoud wel contact met de huid.
- 5) Visualiseer een vierkantje van 2 x 2cm om het triggerpoint heen.
- 6) Plaats 3 of 4 vingers van je niet-palperende hand op één van de zijkanten van het vierkant, en schuif de huid met de 'bezemtechniek'* in het verloop van de lijn, 3 x achter elkaar naar één kant.
*de bezemtechniek: schuif het weefsel één kant op, beweeg vervolgens terug zonder het weefsel juist weer de andere kant op te schuiven. Herhaal deze beweging 3 x.
- 7) Vraag of dat er een verschil/vermindering zit in de waargenomen drukpijn. Hoeveel % verschil? 50% of meer? Houd deze positie 20 sec. vast en/of ga door met stap 8.
- 8) Plaats 3 of 4 vingers van je niet-palperende hand op één van de andere lijntjes van het vierkant, of kies er voor om precies de tegenovergestelde richting op te schuiven van wat je bij stap 6 hebt gedaan.
- 9) Herhaal stap 4, t/m 7 tot dat het triggerpoint 90 tot 100% weg is.

Indien je ruim de tijd hebt, zou je in principe alle 8 de schuifrichtingen mogen testen voor een grondige en blijvende de-activatie van het triggerpoint.

Advanced: wanneer het triggerpoint niet voldoende lijkt te reageren op een recht vierkant, dan zijn er nog talloze varianten mogelijk.

- Draai het vierkant een kwartslag, waardoor je in de ruitvorm nog eens 8 opties hebt.
- Combineer het schuiven van 2 verschillende lijnen met elkaar.
- Gebruik de 'spin' of 'cijferslot' techniek, waarbij je de vingertoppen rondom het triggerpoint plaatst en zachtjes draait.

Let op: na een succesvolle de-activatie van het triggerpoint of pijnlijke plek, blijf er dan vanaf. Ga dus niet opnieuw palperen of kneden op die plek. Laat het behandelde triggerpoint minstens 2 uur met rust op een RESET Dag. Geef je slechts één losse sessie? Laat het triggerpoint minstens 24 uur met rust!