

## Triggerpointbehandeling

### Inleiding

Deze folder geeft u informatie over een *Triggerpointbehandeling*. Uw pijnspecialist heeft deze behandeling met u besproken.

### Triggerpointbehandeling

Bij deze behandeling is het doel om de lokale pijn te verminderen. In het lichaam, en met name in de huid, zitten overal zenuwen die lokaal een drukpijnlijke plek kunnen veroorzaken; dit noemen we 'triggerpoints'. Bij het betasten van dit drukpunt, herkent de patiënt dit meteen als de bron van zijn of haar pijn. Deze pijn straalt uit volgens een voorspelbaar traject en leidt vaak tot bewegingsbeperking. De pijn kan variëren van littekenpijn, tintelingen van de huid tot diepe zeurende pijn in ledematen, gewrichten, pezen en spieren. Deze triggerpoints worden veroorzaakt door een zenuw die overprikkeld of overgevoelig is. Ze kunnen over het hele lichaam voor komen.

### Dag van de behandeling

Op de dag van de behandeling kunt u gewoon eten en drinken. U mag uw medicijnen innemen behalve als de pijnspecialist anders met u heeft afgesproken, bijvoorbeeld bij het gebruik van bloedverdunners. Wij adviseren u om gemakkelijk zittende kleding aan te trekken. Op het afgesproken tijdstip meldt u zich bij de Dagbehandeling (route) 37. U mag plaatsnemen in de wachtruimte halverwege de gang. De pijnconsulent komt u daar ophalen.

Voor de behandeling neemt u plaats op de behandeltafel. U wijst de plaats aan waar u de pijn ervaart en deze wordt gemarkeerd. De pijnspecialist desinfecteert de huid en plaatst de naald

(zo nodig onder geleiding van echografie) bij de zenuw of pijnlijke spier. Om te controleren of de naald op de juiste plaats staat, wordt deze plaats gestimuleerd met kleine stroomstootjes. U kunt zelf goed aangeven waar en wanneer u deze stroomprikkel voelt. Deze stroomprikkel is niet pijnlijk. Als de juiste positie gevonden is, wordt gedurende enkele minuten een stroombehandeling gegeven via de punt van de naald. Vervolgens wordt er lokale verdoving en een ontstekingsremmer ingespoten. De behandeling duurt ongeveer 15 minuten.

### Na de behandeling

Als u bent behandeld, wordt u naar een aparte ruimte gebracht waar u nog even kunt ontspannen. Na 15- 30 minuten mag u weer naar huis. In sommige gevallen geeft de pijnspecialist aan dat u direct na de behandeling naar huis mag. De lokale verdoving zorgt meestal vrij snel voor vermindering van de pijn, echter nadat deze is uitgewerkt kan de pijn terug komen. De ontstekingsremmer heeft tijd nodig om in te werken. Het effect van de behandeling wordt na 2 tot 3 weken merkbaar en kan enkele maanden voor pijnvermindering zorgen.

### Complicaties en bijwerkingen

- Er kan een blauwe plek ontstaan op de plaats waar geprikt is.
- U kunt last krijgen van napijn op de plaats waar is geprikt. Dit kan soms enkele weken aanhouden. U kunt hiervoor pijnmedicatie innemen.
- Bij patiënten met diabetes kan gedurende enkele dagen de bloedsuikerspiegel wat ontregeld zijn.
- Als gevolg van de ingespoten ontstekingsremmer kunt u tijdelijk last

hebben van een rood/warm gezicht of last van opvliegers.

- U kunt koorts krijgen.
- U kunt last krijgen van langdurige zenuwpijn dit is uiterst zeldzaam.
- U kunt een allergische reactie krijgen op de gebruikte medicatie.

In geval van koorts of een allergische reactie dient u direct contact opnemen met de pijnconsulent/pijnspecialist.

### **Belangrijk**

Na de behandeling mag u niet zelf mag autorijden. Fietsen of zelfstandig met openbaar vervoer reizen raden wij af. Zorg ervoor dat u na de behandeling naar huis wordt gebracht door een begeleider.

### **Controleafspraak**

Na een aantal weken krijgt u een controle-afspraak, die naar uw huisadres opgestuurd wordt.

### **Neem contact met ons op als u:**

- (mogelijk) Zwanger bent;
- Diabetes heeft;
- Overgevoelig of allergisch bent;
- Niet weet of u inname van bloedverdunners moet staken of niet;
- Koorts heeft.
- 

Als de pijnklachten acceptabel of over zijn en er staat een behandeling ingepland, neem dan contact op met de pijnpoli via telnr. (0182) 50 50 07.

### **Vragen?**

In deze folder hebben we u geïnformeerd over een triggerpointbehandeling. Heeft u na het lezen van deze folder vragen over de pijnbehandeling, stelt u die dan gerust aan de pijnspecialist of pijnconsulent.

### **Spreekuur pijnconsulenten**

De pijnconsulenten hebben een telefonisch spreekuur van maandag tot donderdag van 9.00 tot 10.00 uur. Zij zijn te bereiken via telefoonnummer (0182) 50 51 06. U kunt altijd bellen voor vragen en advies.

### **Afspraken**

Voor het maken van afspraken (en eventueel wijzigen daarvan) kunt u op werkdagen bellen met het secretariaat

van de pijnpoli: (0182) 50 50 07 (tussen 8.00 en 16.00 uur).

### **Tot slot**

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: [ww.ghz.nl](http://ww.ghz.nl).

### **Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda**

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50

### **Colofon**

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie: Marketing & Communicatie  
februari 2023  
04.01.051