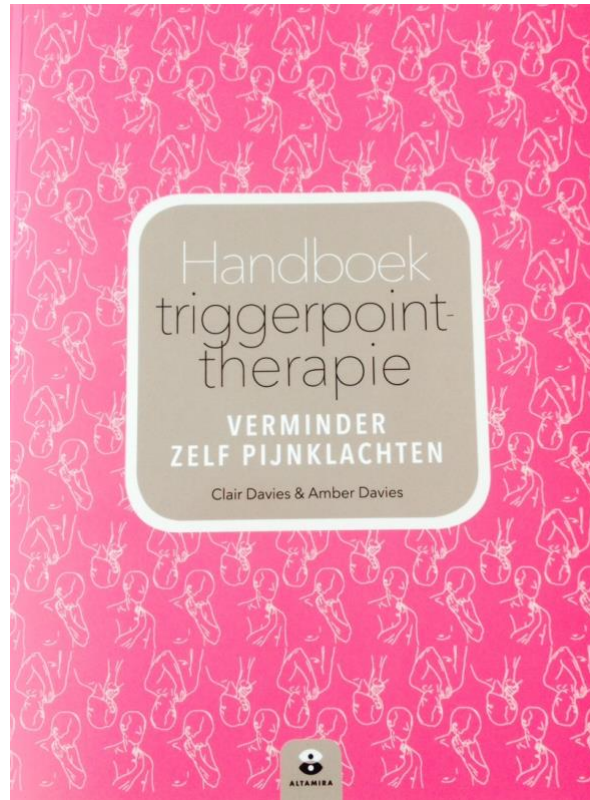


Het mysterie van afgeleide pijn ontrafeld



Hoofdstuk 1

De 2 Amerikaanse artsen Simons en Travell ontrafelde
het mysterie van de afgeleide pijn.

Een nieuw leven

Ik was zestig en op het toppunt van mijn succes in een beroep dat ik al bijna veertig jaar uitoefende, toen ik besloot er mee te stoppen en helemaal overnieuw te beginnen in een totaal ander beroep. Piano's herstellen was mijn vak geweest en ik was er goed in. Mijn inkomen bedroeg sommige jaren meer dan honderdduizend dollar. Ik realiseerde me dat ik als massagetherapeut zou boffen als ik op twintigduizend zou komen. Mijn oude leven was vol vreugde, niet in de laatste plaats vanwege de bevrediging die het werk mij schonk, het aanzien dat ik genoot en de status die ik in onder mijn vakgenoten had. Mijn nieuwe leven zou vol zijn van twijfel en onzekerheid, en met maar een kleine kans dat ik het succes zou evenaren dat ik in mijn oude beroep had. Wat was de reden dat ik voor zo'n moeilijke verandering koos?


Die reden was, in een woord, pijn. Via een zware persoonlijke worsteling met pijn had ik iets geleerd waarvan ik dacht dat het de moeite waard was om aan de wereld mee te delen. Ik geloofde dat ik iets nieuws had ontdekt bij het bestrijden van pijn, dat mensenlevens net zo kon veranderen als het bij mij had gedaan. Ik kon die kennis niet in gemoedsrust voor mezelf houden.

U zou dit boek niet lezen als u niet ook te stellen had met een onopgelost pijnprobleem - of als u niet gemotiveerd was om mensen met pijnklachten te helpen. Ik hoop dat mijn verhaal u zal tonen wat je kunt doen als niemand je kan helpen - als je zoveel pijn hebt dat je soms liever dood was.

Vladimir Horowitz' pianostemmer leerde me piano's stemmen. Dat was in 1960 en ik was in opleiding bij Steinway & Sons in New York. Dat was een geweldig begin. Toen ik daar wegging, begon ik in New York mijn eigen bedrijf en werkte als pianostemmer bij mensen thuis, in kerken, concertcentra, muziekstudio's en theaters. New York was goedkoop. Vele beroemdheden kenden mijn werk. Ik had een motorfiets, vriendinnen - kortom het leven was fantastisch.

Een jaar of acht later verhuisde ik naar Kentucky, op zoek naar schone lucht en een parkeerplaats voor mijn nieuwe auto. Ik vestigde me daar, trouwde en kreeg twee pittige dochters. In de jaren die volgden restaureerde ik honderden vleugels en stemde ik tienduizenden piano's in alle soorten en maten. Het vak bood volop kansen aan een rusteloze en creatieve geest: ik ontwikkelde tientallen nieuwe gereedschappen voor pianobouwers en via de vele artikelen die ik schreef voor het Piano Technicians Journal, werden mijn werkwijze, gereedschappen en naam bekend bij pianostemmers uit de hele wereld. Ik verwierf een reputatie als iemand die goed eenvoudige oplossingen kon vinden voor ingewikkelde problemen.

Maar gedurende mijn tijd in het pianovak, had ik veel last van pijn - in mijn nek, in mijn rug, kortom alle pijnen die je kunt verwachten als je zwaar lichamelijk werk doet. Naarmate de tijd voorbij ging, begon ik me steeds meer zorgen te maken hoe lang ik het nog zou volhouden. Ik kwam er langzamerhand achter dat het levensgeluk en de beroepsuitoefening van bijna iedere collega die ik ooit had gekend, op een zeker moment werden bedreigd door een pijn die door ons vak werd veroorzaakt. Ik herinnerde me dat een van mijn leraren bij Steinway zo veel last had van de pijn in zijn schouder dat hij nauwelijks nog kon werken.



Toen ik uiteindelijk zelf werd uitgeschakeld door een pijnlijke schouder, moest ik het feit onder ogen zien dat er eigenlijk geen goede pijnbestrijding was. Het kwam er op neer dat je maar pillen moest nemen en ermee moest 'leren leven'. Het beroerdste bij die pijn was de ontdekking dat de artsen en anderen die geacht werden je van de pijn af te helpen, dat niet konden: velen van hen leken zelfs te alleen maar doen alsof ze je konden helpen. En allemaal stuurden ze je torenhoge


rekeningen, of ze je nu van je klacht afgeholpen hadden of niet. Ik was op een zeker moment zo kwaad en wanhopig dat ik me voornam mijn schouder dan maar zelf te genezen, als het überhaupt mogelijk was


Toen dat uiteindelijk gelukt was, had ik mezelf niet alleen van de pijn in mijn schouder bevrijd, maar had ik mijn pianowerk aan de wilgen gehangen en was ik gediplomeerd massagetherapeut geworden. In plaats van piano's, restaureerde ik nu mensen. Ik had mijn belangrijkste levenswerk gevonden.

Niemand begreep schouders

Vreemd genoeg werd de crisis die mijn leven veranderde niet eens direct veroorzaakt door het werken met piano's, al weet ik zeker dat ik door mijn werk wel risico's liep. Het gedonder begon op een morgen in januari, toen ik met een zeurend pijntje in mijn schouder binnen kwam nadat ik de sneeuw van mijn oprit had geschoven. Ik ging in mijn werkplaats aan de gang, maar merkte dat ik mijn schouder steeds meer moest ontzien. Alles wat ik deed irriteerde mijn schouder. Het duurde niet lang voor ik mijn arm niet meer omhoog kon brengen. Al spoedig kon ik mijn kleinzoon niet meer optillen, mijn veiligheidsgordel omdoen of onder een piano kruipen zonder ondraaglijke pijn in mijn schouder. Het werd zo erg dat een plotselinge beweging me een pijnscheut bezorgde alsof ik een elektrische schok kreeg. Minutenlang lag ik dan buiten adem en krimpnd van de pijn op de grond. Ik kon niet slapen. 'snachts kwam ik uit bed om te proberen de pijn te verzachten met ijsklontjes en een hete douche. Maar wat ik ook deed, niets had een blijvend effect. Het ijs verdoofde de pijn lang genoeg om weer in slaap te kunnen vallen, maar 'smorgens was de pijn er weer in volle hevigheid.

Enkele jaren voor deze ellende was ik bij een massagetherapeute geweest vanwege een spastische spier in mijn rug. Het was een laatste poging, en ik verwachtte er weinig van. Maar ze hielp me er vanaf en daarnaast ook nog van de chronische pijn die ik in mijn armen en handen had. Ik voelde me zo enorm opgelucht - en verbaasd! Ik was me er tot dan nauwelijks van bewust geweest dat er zoiets als massage bestond, laat staan dat het werkte. Ik was er van uitgegaan dat de pijn in mijn handen en armen het onvermijdelijke gevolg was van mijn gevorderde leeftijd. Maar in slechts drie behandelingen was ik verlost van een aandoening waar ik al last van had gehad, zo lang als ik me kon herinneren. Met deze nieuwe klacht aan mijn schouders kon zij mij niet helpen. Deze fantastische vrouw was verhuisd en er zat niets anders op dan iemand te vinden die over hetzelfde helende vermogen beschikte. Het was een vruchteloze speurtocht. Het enige wat ik tegen kwam, kwam neer op een herhaling van het bekende thema: ga maar rek en strekoefeningen doen. Maar de strekkingen maakten de klacht alleen maar erger. Op





een zeker moment kwam ik erachter dat de therapeut die me van mijn frozen shoulder af probeerde te helpen, heimelijk aan dezelfde kwaal leed! Ze kon zichzelf niet helpen en ze kon mij niet helpen, maar wilde evengoed wel betaald worden.

Ik kreeg de indruk dat niemand de werking van de schouder werkelijk begreep. Ik probeerde hele rijen massagetherapeuten in de hoop op dezelfde ervaring die ik eerder had meegemaakt. Maar eigenlijk verdeden ze allen hun tijd met mijn schouder. Vanwege een eerdere ervaring had ik geen zin om het in dit geval met een chiropractor te proberen. Ook had ik geen reden om te denken dat artsen me iets anders dan pijnstillers of, erger nog, een operatie zouden aanbieden. Je hoort ook wel dat artsen een frozen shoulder met geweld trachten los te krijgen. 'Bedankt, maar aan mijn lijf geen polonaise', dacht ik.

Tijdens mijn frustrerende zoektocht naar een effectieve behandeling, ging ik naar de jaarlijkse conferentie van het Gilde van pianotechnici. De hele week door werden er lessen gegeven over

diverse aspecten van de pianotechniek, en ik voelde er me altijd enorm geïnspireerd door dynamische uitwisseling van ideeën. Ik was vastbesloten om er, ondanks mijn handicap, naartoe te gaan en hoopte dat enkele dagen vrij me zouden helpen. Maar het probleem werd door het stilzitten en mijn arm bewegingloos tegen me aan klemmen alleen maar erger. Ik wreef mijn schouder voortdurend; ik kneedde hem en probeerde hem te ontspannen; heel voorzichtig en aarzelend probeerde ik hem te buigen en te strekken. Het enige gevolg was dat de pijn in de loop van de week steeds intenser werd. Ik kon alleen nog maar aan de pijn denken.


Tijdens de laatste nacht was de pijn zo erg dat zelfs de behandelingen met ijs geen enkel effect meer hadden. Ik lag 'snachts om twee uur in mijn hotelbed en huilde als een kind. Blijkbaar kon ik alleen maar hopen dat ik mijn klacht zou overleven. Ik had gehoord dat het ongeveer een jaar duurt voordat een schouder uit zichzelf geneest - als hij al geneest.


Terwijl ik mij daar wentelde in mij ellende, herinnerde ik mij plotseling een paar medische boeken die ik jaren eerder bij mijn eerste massagetherapeute, waar ik zo op gesteld was geweest, op het bureau had zien liggen. Ze had me verteld dat ze die boeken voortdurend gebruikte, en volgens mij was zij de enige die leek te weten wat ze met pijnklachten aanmoest. Ik realiseerde me dat ik zelf een manier moest zien te vinden om mij van mijn pijn te bevrijden en die medische boeken vormden op zijn minst een uitgangspunt voor mijn speurwerk. Er gloorde weer hoop.

Een nieuwe techniek

Toen ik na de conferentie weer thuis was bestelde ik de boeken: deel 1 en 2 van Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual, geschreven door Janet Travell en David Simons. Ik schrok van de prijs van deze medische literatuur en aarzelde, maar uiteindelijk vroeg ik me af wat deze kennis me waard was. Mijn schouder beantwoordde de vraag voor me.

Toen ik de boeken ontving, ging ik een geheel nieuwe wereld binnen. Zodra ik begon te lezen, begon het mysterie van mijn schouderklachten op te lossen. In het Trigger Point Manual, vond ik honderden prachtige illustraties van de spieren in het lichaam. Ze toonden voor iedere spier de mogelijke triggerpoints en de pijnpatronen die ze in werking zetten.





Ik merkte dat de fysiologie van een triggerpoint heel complex was, maar dat ze uit praktisch oogpunt konden worden gezien als een 'spierknoop': een bundeltje spiervezels die zich niet ontspant, maar steeds strak aangespannen blijft. Een triggerpoint in een spier kan ofwel heel pijnlijk zijn, ofwel helemaal niet pijnlijk, tenzij hij wordt aangeraakt. Meestal stuurt hij zijn pijn echter heimelijk ergens anders heen. Ik begreep dat veel van mijn pijn, misschien zelfs de hele pijn, deze mysterieuze afgeleide pijn was. Ik had nooit begrepen waarom al mijn wrijven nooit iets geholpen had. Het was een vergissing om aan te nemen dat het probleem zat op de plaats waar de pijn was!

De pijn in de voorkant van mijn schouder kwam in feite van achteren, uit triggerpoints in de infraspinatus. Dit is een spier die de buitenste rand van het schouderblad deels bedekt. De diepe pijn achter mijn schouder was afkomstig van triggerpoints in de subscapularis, een spier aan de onderkant van mijn schouderblad, tussen het schouderblad en de ribben. De niet aflatende pijn aan de binnenste rand van mijn schouderblad daarheen werd afgeleid door triggerpoints in de scalenusspieren, die aan de voor- en zijkant van mijn hals lopen. Geen wonder dat niemand wist hoe ze me konden helpen.

Het was me duidelijk dat ik alleen maar een groot aantal triggerpoints had in mijn schouderspieren - later bleek dat ik ze in meer dan twintig spieren had. Mijn eerste massagetherapeute, waar ik zo


op gesteld was, had me met veel succes behandeld met gewone massagetechnieken. Nu begreep ik dat zij met triggerpoints werkte. Misschien kon ik mijn triggerpoints zelf met massage behandelen. Het kwam bij me op dat deze klus wel geschikt zou zijn voor iemand die een technische instelling had - misschien dat iemand die slim genoeg was om de complexiteit van een piano aan te kunnen, een goed basis had om triggerpoints op te ruimen.

Aangespoord door mijn ellende en mijn enthousiasme over deze nieuwe ideeën, bestudeerde ik Travell en Simons dag en nacht. Ik merkte dat de triggerpoints onder invloed van mijn eigen handen verdwenen als ik maar volhield. Na ongeveer een maand vlijtig toepassen wat ik hoofdstuk na hoofdstuk aan het leren was, was ik erin geslaagd mijn schouder te repareren... mijn eigen schouder! Ik was stomverbaasd. De pijn was verdwenen. Ik kon mijn arm weer omhoog brengen. Ik kon weer een hele nacht slapen. Het werkte écht!

Met mijn aangeboren optimistische aard, zag ik de zaken onmiddellijk in een ruimer perspectief. Ik zag dat ik hiermee de werktuigen in handen had om mijzelf te behandelen, tenminste, als het om myofasciale pijn ging. Ik ging ervan uit dat ik in staat zou kunnen zijn elk triggerpoint te behandelen waar ik met mijn handen bij kon en zo vrijwel elke pijn kon doven die ik zou kunnen krijgen. Ik zou een compleet systeem kunnen ontwikkelen, een nieuwe techniek, en misschien zouden ook andere mensen daar baat bij kunnen hebben.

Mechanische vindingrijkheid

Travell en Simons hebben geweldig werk verricht doordat zij de wetenschap van de myofasciale pijn aan de medische gemeenschap hebben gegeven. Barbara Cummings' tekeningen verduidelijken ieder aspect van het onderwerp. Zonder deze





toegewijde mensen zou de wetenschap van de triggerpoints en verplaatste pijn nog steeds onoverzichtelijk, onbekend en ontoegankelijk zijn.

Jammer genoeg zijn hun twee belangrijkste werkwijzen bij het deactiveren van triggerpoints niet gericht op zelfbehandeling. Ze zijn specifiek bedoeld voor de arts en de fysiotherapeut: de arts kan triggerpoints inspuiten met procaine, wat een plaatselijk werkende pijnstiller is, en de fysiotherapeut zou de triggerpoints weg kunnen strekken. Maar de werkwijze voor de fysiotherapie, die Travell en Simons de 'methode van het werkpaard' noemden, zat me niet lekker. Hij gaat uit van het strekken van spieren, wat bij mij zo ineffectief en zelfs gevaarlijk was gebleken, omdat mijn schouderklachten er enorm door waren verergerd. Ze hadden er wel voor gezorgd dat het strekken veiliger werd door eerst een verkoelende spray te gebruiken. De spray leidt de aandacht het zenuwstelsel als het ware af, waardoor onderliggende spieren minder snel in de verdediging schieten en strak trekken. Veilig of niet, ik vond deze methode met zijn spray en strektechniek omslachtig, en bovendien onbruikbaar voor gebieden waar je moeilijk bij kunt.


Het leek me omslachtig en inefficiënt om te proberen relatief kleine triggerpoints te behandelen door een hele groep onwillige spieren te strekken. Het probleem zit hem niet in de globale spanning in een spier, maar in het triggerpoint, dat een heel specifieke en duidelijk omschreven plek heeft binnen een spier. De samengeknotte spiervezels van een triggerpoint moeten natuurlijk ontspannen, maar waarom zou je de plek die de oorzaak is van de klacht niet direct behandelen? Voor mij was massage de aangewezen behandelingsmethode, en bij triggerpoints bleek het te werken - mijn eerste massagetherapeute had dat bewezen.


Ik wilde eenvoudige manieren vinden om massage voor zelfbehandeling te kunnen toepassen. Ik wilde een complete methode ontwikkelen, waarmee triggerpoints op elke plaats in het lichaam

behandeld zouden kunnen worden. Ik wilde iets dat gewone mensen zoals ikzelf meteen zouden kunnen begrijpen en gebruiken. En ik was ervan overtuigd dat dit mogelijk was.

Onder de piano technici bij Steinway vroeger, was het mooiste compliment dat je kon krijgen als je een 'aardig goede monteur' werd genoemd. Een goede monteur had oog voor details en hij werkte aan zijn klus tot hij hem geklaard had. Hij vond een oplossing voor elk probleem, ook al stond er niets over in de handboeken. Tot dat moment draaide mijn leven om het zijn van een goede monteur en het vinden van eenvoudige oplossingen. Dat was precies wat ik ook doen moest om manieren te vinden waarop je triggerpoints kon behandelen. Voor het behandelen van triggerpoints vond ik dat je het lichaam het best kon zien als een machine, een mechanisch systeem van hefboomen, draaipunten en krachten, vooral met betrekking tot de botten en de spieren. Zo een systeem kon ik begrijpen. Een leven lang werken met mijn handen begon op een nieuwe en onverwachte wijze zijn nut te bewijzen.

Mijn eerste uitdaging was dat ik de precieze plaats van elke spier moest leren kennen, me voor moest stellen hoe ze aan de botten waren bevestigd en te begrijpen welke taak hij uitvoerde. Het was de kunst om de juiste massagetechniek te vinden





waar een triggerpoint goed op zou reageren. De moeilijkheid lag hem in het verzinnen van mogelijkheden om onbereikbare plaatsen te bereiken en in ongemakkelijke houdingen kracht uit te oefenen zonder mijn handen en vingers te pijnigen. Ze kregen in de loop van een gewone werkdag immers al genoeg te verduren.

Het project werd een obsessie. Ik stond op met Travell en Simons en ik ging ermee naar bed. Ik studeerde op de parkeerplaats bij McDonalds. Ik gebruikte mijn eigen lichaam als studieobject en ontdekte elke dag wel iets nieuws. Ik vond overal triggerpoints en leerde pijnen kennen waarvan ik niet eens wist dat ik ze had. Ik wilde over niets anders dan triggerpoints praten en groette mijn familie vaak opgewonden met de uitroep 'Ik heb er weer een gevonden! Ik heb er weer een!' In drie jaar leerde ik triggerpoints vinden en behandelen in 120 paar spieren, waardoor ik in staat was elk triggerpoint uit het boek van Travell en Simons te behandelen, behalve dan die binnen in het bekken.


Een wereld van pijn


De belangrijkste zaak waar Travell en Simons op ingaan is de foutieve diagnose bij pijn. De pijn die door triggerpoints wordt veroorzaakt lijkt op de symptomen van een lange reeks gewone aandoeningen. Artsen die alle mogelijke oorzaken van een bepaalde klacht tegen elkaar afwegen, hebben zich zelden gerealiseerd dat er een myofasciale oorzaak kan zijn. De studie van triggerpoints heeft nooit deel uitgemaakt van de studie geneeskunde. Travell en Simons menen dat de meest voorkomende pijnen worden veroorzaakt door triggerpoints en dat gebrek aan kennis van dit concept onvermijdelijk een foutieve diagnose tot gevolg heeft, waardoor men uiteindelijk niet in staat is de klacht effectief te verhelpen (Travell & Simons 1999: 12-14).

Vanaf het begin had ik het idee dat het geweldige werk van Janet Travell en David Simons om de een of andere reden in een zwart gat was gevallen en het risico liep begraven en vergeten te worden. Travell's ontdekkingen over pijn hadden het land stormenderhand moeten veroveren en hadden de wereld van de gezondheidszorg moeten veranderen. Het eerste deel van het Trigger Point Manual werd al in 1983 uitgegeven, maar in de openbare bibliotheek was over triggerpoints niets te vinden. In geen van de bekende medische handboeken voor het gezin kregen de triggerpoints zelfs maar een voetnoot. Artsen gebruikten nog steeds pijnstillers als belangrijkste middel om de pijn te bestrijden. Velen van hen stonden ronduit vijandig tegenover het idee achter triggerpoints en deden het af als nepgeneeskunst, iets wat alleen in de fantasie bestaat.

Het leek erop dat alleen massagetherapeuten op de hoogte waren van triggerpoints en doorgestuurde pijn. In mijn ervaring waren er slechts enkele masseurs die triggerpoints vakkundig wisten te gebruiken. Erger was nog het feit dat een toenemend aantal onbewezen technieken door massagetherapeuten werd aangeboden, waardoor de beroepsgroep een twijfelachtig imago kreeg en de elegante wetenschap van de myofasciale pijnbestrijding werd gezien als een van de vele technieken die gemakkelijk aan het placebo-effect toe te schrijven waren. Hoe zouden de medische wereld en het publiek triggerpointtherapie met zo een imago ooit serieus kunnen nemen?

Er was in de wereld veel pijn en een grote behoefte aan een eenvoudige en eerlijke behandeling, en ik wist dat ik die kon bieden. Ik had niet de hoop dat artsen ooit naar mijn uitleg over triggerpointtherapie zouden willen luisteren. Het leek me





logischer dat ik zou proberen het publiek rechtstreeks te bereiken met de feiten over myofasciale pijn. Ik begon te overwegen mijn pianobedrijf achter me te laten. Ik had belangrijker dingen te doen.

Het eerste dat ik wilde doen was schrijven over hoe je jezelf kunt behandelen bij pijnklachten, voor al mijn zieke vrienden bij het Gilde van Pianotechnici. Eerdere artikelen in het Piano Technicians Journal hadden me een vaste kring van lezers en volgelingen bezorgd. Ik ging ervan uit dat mijn ideeën over pijn daar een grotere kans op publicatie hadden dan waar ook


Ik stelde me ook voor dat ik workshops en cursussen zou geven over de zelfbehandeling van pijnklachten en dacht dat een diploma van een massage-opleiding me een nog grotere geloofwaardigheid zou geven. Maar ik had nog een betere reden om een massage-opleiding te bezoeken. Mijn dochter Amber had last van chronische pijn in haar rug nadat ze een keer een te zware stoel had getild tijdens het verwisselen van decorstukken bij een theatervoorstelling. Ik wilde mijn kennis over triggerpoints toepassen en probeerde haar te masseren, maar ik was er niet erg goed in. Ik was niet op de hoogte van de beproefde massagetechnieken die therapeuten toepassen, en het leek me de moeite waard ze te leren, al was het maar om mijn dochter beter te kunnen helpen. En alles wat mijn methode voor zelfbehandeling verbeterde was mooi meegenomen.


Ik schreef me in bij de grootste massageschool die ik kon vinden; een met een goed georganiseerde studentenkliniek, waar ik in de kortst mogelijke tijd veel ervaring zou kunnen opdoen. Op dat moment kon ik me niet voorstellen dat ik een professionele massagetherapeut zou worden, maar de vaardigheden wilde ik in elk geval wel. Geholpen door mijn schoonzoon, die ik had opgeleid zodat hij mijn pianobedrijf over zou kunnen nemen, werkte ik mij door een achterstand heen van een half dozijn restauratieklussen. Zo creëerde ik voldoende ruimte in mijn agenda om met een zes maanden durende cursus te beginnen aan het Utah College of Massage Therapy.

De massage-opleiding

We zaten met zijn negenenveertigen in de cursus: zesendertig vrouwen en dertien mannen. De mensen hadden zeer verschillende achtergronden, kwamen uit vele staten en verre landen en de leeftijden liepen uiteen van zeventien tot zestig. Het was al snel duidelijk dat ik de oudste was (en door de meeste anderen misschien gezien werd als een krakkemikkige oude sok), maar ook de enige die geheel pijnvrij was. Alle anderen - jong en oud, man en vrouw - hadden wel last van een of andere chronische pijnklacht. Het leek erop dat bijna iedereen naar de opleiding was gekomen omdat ze chronisch last van pijn hadden en op zoek waren naar een oplossing die ze nergens anders hadden kunnen vinden.

Het leek me ironisch dat ik op de opleiding kwam nadat ik beide delen van Travell en Simons' Trigger Point Manual had gelezen en een heel eind op weg was bij de ontwikkeling van mijn methode voor zelfgenezing, maar dat niemand naar me wilde luisteren. Ik had net een bedrijfstak verlaten waar mijn woord gelijk stond aan de bijbel. In de rol van student was mijn status als autoriteit teruggebracht tot nul. Niemand wilde weten wat ik te vertellen had over triggerpoints. Ik kon slechts staan kijken hoe medecursisten soms een aanval van pijn hadden, meestal in de nek of de rug, en naar de chiropractor of de eerste hulp renden. Elke keer dat ik mijn hulp aanbood werd ik afgewezen.





Het was nog moeilijker om de docenten te benaderen voor zelfmassage, maar de docent anatomie bleek zich minder bedreigd te voelen dan de anderen. Hij was een grote vent vol zelfvertrouwen en met een groot gevoel voor humor, die niet bang was zijn overwicht op de studenten te verliezen. Hij hoorde me eens tijdens een pauze met een klasgenoot praten over triggerpoints en vroeg me of ik pijn kon verhelpen. Hij vertelde me dat hij vaak last had van een pijn die diagonaal door een kant zijn borst schoot. Die ochtend had hij er ook last van. Hij wist dat het niet zijn hart was, want dat was net nog gecontroleerd. Terwijl hij sprak stond ik op en pakte hem net boven het sleutelbeen bij de hals. Plotseling was hij stil en huiverde hij, waarna hij uitriep: 'Hé, dat is het! Daar zit mijn pijn! Hoe heb je dat gedaan?' Een triggerpoint in zijn scalenusspier veroorzaakte de pijn in zijn borst. Ik liet hem zien hoe hij het punt zelf kon behandelen en later vertelde hij me dat de pijn was verdwenen en niet meer was teruggekeerd.

Ik kon er niet over uit


Deze man was een gediplomeerd verpleger en een begaafd docent anatomie, die zijn spieren kende maar niet op de hoogte was van zijn eigen triggerpoints. Hij was het product van een systeem dat artsen opleidt met dezelfde verbazingwekkende lacune in hun kennis

Nadat mijn klasgenoten hadden gezien hoe ik de triggerpoints van onze anatomiedocent had aangepakt, vroegen ze me meer trucjes vertonen. Ik liet een medestudent zien hoe ze van haar sinuspijn af kon komen door haar kaakspieren te behandelen. Een ander verlostte ik van de pijn in zijn voeten door zijn kuiten te masseren. Een derde hielp ik van haar duizeligheid af door aandacht te besteden aan de triggerpoints in de hals. Anderen kwamen uiteindelijk naar me toe vanwege diverse soorten rugpijn. Tegen het einde van de opleiding mocht ik voor de klas de technieken laten zien waarmee je afkomt van pijn in armen en handen, iets waar we allemaal last van hadden als we in de kliniek werkten. In het weekend werd de kliniek bemand door meerdere klassen masseurs in opleiding, waar we met elkaar regelmatig zo'n twaalfhonderd massages gaven.

In die kliniek zag ik dezelfde pijnpatronen die ik bij mijn medestudenten ook was tegengekomen: veel rugklachten, en bijna iedere andere pijnklacht die je maar kon verzinnen. Ik zag pijn in ieder lichaamsdeel en ieder gewricht: schouders, ellebogen, polsen, knokkels, heupen, knieën en enkels. Opvallend was dat de cliënten hun ronde langs artsen, chiropractors, fysiotherapeuten en dergelijke hadden gemaakt, in hun zoektocht naar een wonderdoener in een witte jas. Ze hadden yoga geprobeerd, magneten, diëten, kruidentherapie en acupunctuur. Sommigen hadden hun klacht al tien jaar of langer. Velen dachten dat zich gewoon artritis begon te ontwikkelen en slikten daarvoor hun pillen. Door hun pijn voelden ze zich ouder dan ze waren. Ze vreesden voor hun baan. Velen voelden zich depressief door hun voortdurende pijn.

Het was ergerlijk om dezelfde verhalen keer op keer aan te horen en te weten hoe eenvoudig hun problemen te verhelpen waren en dan te weten hoeveel cliënten de massage kliniek als een laatste strohalm aangrepen. Naar mijn mening is massage het enige middel dat voor dit soort pijnen werkt, en massage zou het eerste moeten zijn dat je probeert, niet het laatste. Ik merkte steeds





dat triggerpoints de oorzaak waren van de klachten van mijn cliënten en ze voelden zich na de behandeling bijna altijd een stuk beter. Velen ervan stapten van mijn tafel in de wetenschap dat ze eindelijk iets gevonden hadden dat echt werkt. Ook ik kreeg steeds meer het gevoel dat ik iets had gevonden dat werkt. Ik vond het geven van massages erg fijn - ik was er verbaasd over hoe fijn. Ik deed extra diensten en noteerde tweemaal zoveel uren als nodig was voor mijn diploma.


Toen ik nog niet regelmatig in de kliniek werkte, had ik nog niet door dat het geven van massages een manier was om voor mezelf te zorgen. Ik zag het diploma van een gerenommeerde massageschool als manier om geloofwaardigheid te krijgen voor als ik lessen in zelfmassage zou geven. Ik had niet verwacht dat het geven van massages mij net zo veel goed zou doen als mijn cliënten, misschien zelfs meer. Ik merkte dat ik vriendelijker werd en meer mededogen had. Het vermogen om mijn eigen pijn te behandelen maakte dat ik beter in staat was om ook voor anderen te zorgen. De zes maanden aan het Utah College of Massage Therapy hadden een ander mens van me gemaakt. Het speelt me dat ik er niet eerder aan was begonnen.


Terugkerende thema's

Ik voltooide mijn serie van acht artikelen over zelfmassage van triggerpoints voor de Piano Technicians Journal toen ik nog op de opleiding zat. Ze begonnen twee maanden na mijn diplomering te verschijnen. Na de publicatie van mijn eerste artikel belden wanhopige pianotechnici vanuit heel Canada en de Verenigde Staten me met vragen om hulp. Ze wilden niet wachten totdat het artikel zou verschijnen waarin hun specifieke probleem werd behandeld. Velen stonden op het punt vanwege hun chronische pijn te stoppen met hun werk. Sommige hadden er al meer dan twintig jaar last van, probeerden net als ik herhaalde malen hulp te vinden, en met hetzelfde teleurstellende resultaat.

Een pianostemmer uit New England werd geteisterd door herhaalde ernstige pijnen in beide knieën, sinds hij twaalf jaar daarvoor de hoogste berg in Maine, Mount Kathadin, had beklommen. De pijn was tijdens de afdaling begonnen en zijn vrienden hadden hem bijna helemaal naar beneden moeten dragen. Tegenwoordig kon hij zelfs niet eens meer zijn grasmat maaien zonder daar dagenlang voor te moeten boeten. Met mijn aanwijzingen via de telefoon vond hij de triggerpoints in zijn bovenbeenspieren die de pijn in zijn knieën veroorzaakten. Toen hij ophing was zijn pijn verdwenen. Hij had nooit kunnen weten dat het probleem niet in zijn knieën zat maar in de spieren van zijn bovenbenen. Deze waren overbelast geweest doordat zij niet gewend waren aan bergklimmen, en zijn artsen, fysiotherapeuten en chiropractors hadden het ook niet geweten. Een paar maanden later vertelde hij me tijdens de landelijke conferentie voor pianotechnici dat hij zijn triggerpoints was blijven behandelen en dat hij geen last meer van zijn knieën had. Ik was net zo blij als hij.

Ik zou op die conferentie een workshop geven over de zelfbehandeling van pijn en maakte me zorgen dat er niemand zou komen. Maar ik had beter moeten weten, gezien het aantal telefoontjes dat ik had ontvangen. Er kwamen honderd en tien belangstellenden en iedereen moest in de relatief bescheiden vergaderzaal blijven staan. Een ding wist ik van elke persoon, al voordat de workshop begon: ze hadden allemaal last van pijn.






Pianotechnici zijn de meest verscheiden, intelligente en creatieve groep mensen die ik ooit heb mogen ontmoeten. Tevens zijn ze zeer assertief en onafhankelijk. Sommigen zouden liever sterven dan om hulp vragen. Als ik ze zou kunnen vertellen hoe ze zichzelf van hun pijn af konden helpen, dan wilden ze dat horen. Hun behoefte was zo groot, dat geen van hen zijn ogen ook maar een moment van mij afnam. Ik voelde me zeer bemoedigd.


Het was de eerste conferentie waar ik niet naar toe ging als pianostemmer, maar als massagetherapeut. Ik bezocht die week zelf geen enkele lezing, ging niet naar commissievergaderingen en ik ging 'savonds zelfs niet naar de kroeg. Ik had belangrijkere dingen te doen. Ik was iedere dag van acht uur 'smorgens tot tien uur 'savonds druk met het masseren van triggerpoints en verliet mijn kamer alleen om even een hapje te eten. De mensen die me bezochten waren niet alleen pianostemmers; ook hun partners hadden hulp nodig. Ook al waren er enkele terugkerende thema's, zoals pijn in de schouder, ze kwamen met allerlei problemen bij me - rugpijn, nekpijn, hoofdpijn, stijve handen - net als in de kliniek op de massageschool. De deelnemers aan de conferentie kwamen uit het hele continent, sommigen zelfs van nog verder. Maar waar deze mensen ook woonden, ze vertelden allemaal hetzelfde verhaal: ze konden geen goede behandeling vinden. Niemand leek te weten wat hun pijn veroorzaakte en niemand kon ze helpen.

Eenmaal terug in Kentucky, toen ik met mijn massagepraktijk was begonnen, zag ik opnieuw alle nu bekende patronen. Iedereen die zich wilde laten masseren was al bij een arts of pijnbestrijdingcentrum geweest. Bijna allemaal waren ze naar de chiropractor geweest, en velen, vanwege hun pijn, naar de eerste hulp. De meesten waren bij de fysiotherapeut geweest. Ze hadden alles geprobeerd, ook diverse vormen van alternatieve geneeskunde. Sommigen hadden zelfs al massage geprobeerd, maar waren er niet van onder de indruk. Het was ontspanningsmassage: het was wel prettig, maar had niets aan hun pijn veranderd.

Het viel me op dat bijna iedereen die bij me kwam ook rugklachten had, naast de andere klacht die ze hadden. Hun eerdere behandelaars hadden zich op de ruggengraat gericht. Men vertelde me over injecties met papaja of cortisonen. Men kreeg meestal te horen dat ze artritis hadden of een kapotte tussenwervelschijf, of dat het kraakbeen versleten was. Ze hadden röntgenfoto's te zien gekregen, die moest staven wat de artsen vertelden. Een vrouw had een afspraak gemaakt om twee wervels vast te laten zetten. Sommigen waren al onder het mes geweest, en vaak hadden ze na de operatie nog net zoveel pijn als ervoor. De chirurg antwoordde dan meestal dat hij niets meer voor hen kon doen, om ze vervolgens weer pijnstillers voor te schrijven en ze weg te sturen naar de fysiotherapeut. Dit soort verhalen kreeg ik telkens weer te horen. En telkens merkte ik weer dat triggerpointtherapie ze opluchting bood waarnaar ze al zo lang op zoek waren. Waren de triggerpoints misschien vanaf het begin het probleem geweest? Of artritis? Of de tussenwervelschijven? In Travell en Simons' Trigger Point Manual las ik dat je hernia kunt hebben en artritis in je ruggengraat, maar dat myofasciale triggerpoints nog steeds de belangrijkste oorzaak kunnen zijn.

Een cliënt vertelde me dat haar arts haar had toevertrouwd dat hij ook last had van pijn in zijn rug. Net als zij droeg hij magneten onder zijn kleding. Veel cliënten dragen magneten onder hun kleding en schaamden zich er een beetje voor om het





te zeggen. Ja, zeiden ze, de magneten leken wel iets te helpen, maar de pijn kwam altijd terug. Zo was het ook met TENS apparaatjes: als je het afdeed, was je weer terug bij af. (Een TENS apparaatje geeft via de huid elektrische stimulatie van een zenuw. De schokjes storen het pijnsignaal, maar hebben geen invloed op de oorzaak van de pijn.)

Bijna iedereen die ik behandelde, gebruikte pijnstillers, al koesterden weinigen de illusie dat de pijnstillers een echte oplossing waren. Men lijkt intuïtief te weten dat het wegstoppen van de pijn je er alleen maar van weerhoudt het werkelijke probleem te zien. Als je het probleem verstoppt, heb je nooit de mogelijkheid het aan te pakken. Als je het zó ziet, zorgen pijnstillers feitelijk dat de pijn blijft bestaan. Mensen willen echte oplossingen; ze willen de klacht niet onderdrukken met medicijnen.


Nog een thema dat ik veel zag bij de mensen me bezochten, was een verdoofd gevoel en pijn in de handen en vingers. Ik begon de indruk te krijgen dat het toetsenbord van de computer de natie kreupel aan het maken was. Ik zag allerlei soorten polsbandages. Een arts had de handen van een vrouw in het gips willen stoppen om haar verdoofde handen te genezen. Veel cliënten vreesden dat ze een carpaal tunnelsyndroom hadden, of waren al zo gediagnosticeerd, maar een behandeling van de triggerpoints in de onderarmen, schouders en de hals, nam de pijn en het dove gevoel in alle gevallen weg. Meestal tot grote verbazing van de cliënt. Het verbaasde mij al snel niet meer. De behandeling van 'carpaal tunnel' symptomen was zo consequent succesvol, dat ik me begon af te vragen of het carpaal tunnelsyndroom wel bestond.


Wat betekende dit alles voor mij? Ik wist hoe ik mezelf kon helpen en het was duidelijk dat ik ook anderen kon helpen, maar hoe kon ik mijn nieuw gevonden talenten het best benutten? De wereld was inderdaad vol van pijn, maar ik was als massagetherapeut te laat begonnen om veel mensen een voor een te kunnen helpen. Op mijn leeftijd heb ik geen lange carrière als genezer voor me. Wat kon ik voor de wereld met pijn betekenen, met de tijd en energie die me nog restten? Het werd me steeds duidelijker dat ik een boek over triggerpointtherapie zou moeten schrijven en deze informatie binnen het bereik zou moeten brengen van zoveel mogelijk mensen.

Een groter net uitgooien

Een arts zou dit boek hebben moeten schrijven. Het zou geschreven moeten zijn door een betrouwbare expert in een witte jas, met jaren en jaren ervaring en tientallen artikelen in medische tijdschriften op zijn naam. Als mijn naam op de kaft van dit boek gevolgd werd door de kwalificatie 'arts', was het niet nodig geweest dit hoofdstuk te schrijven. De bedoeling van dit hoofdstuk is dat het je een reden geeft om te vertrouwen op wat ik over pijn te zeggen heb, een reden om je ongeloof even opzij te zetten en mijn methode een eerlijke kans te geven. Het beste bewijs dat mijn methode werkt, komt voort uit je eigen ervaring ermee. Alleen door het zelf uit te proberen, kun je mijn bewering over zijn succes op zijn waarde beoordelen.

Ik beweert niet dat ik een pijnexpert ben. Dat zijn Travell en Simons. Met het schrijven van dit boek heb ik vooral geprobeerd hun enorme hoeveelheid kennis in een begrijpelijker vorm te gieten en het aan jou over te dragen. Maar het feit dat ik heb uitgepuzzeld hoe ik mijn eigen pijn kon verhelpen, heeft ook zijn waarde. En ook het feit dat ik gediplomeerd massagetherapeut ben, omdat ik mijzelf en mijn cliënten heb laten voelen dat ik weet hoe ik pijn voor anderen kan verhelpen.





Het leek me dat je geïnteresseerd zou zijn in het verhaal over mijn schouder. Ik dacht ook dat je zou willen weten hoe de wijsheid van Janet Travell en David Simons mij hielpen mijn problemen te overwinnen en hoe ze me een totaal nieuw leven hebben gegeven. Ik dacht dat het verhaal van mijn succes bij het verslaan van de pijn je misschien een sprankje hoop zou geven: mijn nieuwe leven biedt ook jou de mogelijkheid van een nieuw leven. Mijn hoop is dat dit boek bruikbaar is. Jij bent degene die laat zien of dat zo is.

Wilt je meer weten?

Op de website www.triggerpointcoach.nl vind je meer informatie over nascholingen voor therapeuten, behandelaars en masseurs die Triggerpoint-Therapie willen leren toepassen in hun praktijk. Ook kun je hier behandelaars door het hele land vinden die opgeleid zijn zijn door de Opleiding Triggerpointcoach® en die jaarlijks bijscholingen volgen om hun kennis en vaardigheden op niveau te houden.

Contact:

Opleiding Triggerpointcoach

www.triggerpointcoach.nl

info@triggerpointcoach.nl

Voor de inkoop van Triggerpoint artikelen kun je terecht bij:

[Triggershop](#)

Met dank aan:

Gottmer Uitgevers Groep

Postbus 317, 2000 AH Haarlem

Telefoon: (023) - 54 11 190 (niet voor particulieren)

Fax: (023) - 52 74 404

E-mail: info@gottmer.nl

