

# Triggerpointmassage: een waardevolle aanvulling

**Triggerpointmassage is voor elke sportmasseur een waardevolle toevoeging aan de “gereedschapskist”. Met triggerpointmassage stimuleer je namelijk het herstel van spierweefsel, waardoor een scala aan ongemakken kan worden verholpen, zoals gebrek aan lenigheid, krachtverlies. Maar denk ook aan pijn of jeuk, om er een paar te noemen.**

Triggerpointmassage kan daardoor veel betekenen voor sporters die hun technische vaardigheid willen verbeteren. Tevens bewijst het zijn waarde als methode voor blessurepreventie en het helpt bij het bevorderen van herstel na blessureleed.

Een triggerpoint behandeling doet vrijwel geen pijn als hij wordt uitgevoerd volgens de richtlijnen zoals beschreven in het Handboek Triggerpoint-therapie. Dit in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht en gezegd. De schrijver van dit handboek, Clair Davies, hanteert het begrip “goede pijn” en dat is precies wat men voelt bij een correct gegeven massage.

## TRIGGERPOINTCOACHING

Bijzonder is dat Davies zijn werkwijze in eerste instantie als methode ontwikkelde om zichzelf te helpen. Als je deze gedachte volgt, en dus de therapie ook op je eigen overbelaste armen en handen toepast, blijf je als masseur langer gevrijwaard van massageblessures. En als je jezelf toch hebt overbelast, ben je met deze kennis weer sneller klachtenvrij.

Het zelf leren managen van je pijn neemt in Davies’ manier van werken een voorname plaats in. De methodiek heet niet voor niets “triggerpointcoaching”. Hierbij krijgt de cliënt na onderzoek en behandeling tevens een instructie hoe hij of zij zichzelf kan behandelen. Hiermee gaat de triggerpointcoach verder dan de sportmasseur of massagetherapeut. Het voordeel voor de cliënt is dat deze sneller van de klachten



af is en zich ook kan redden als de masseur even niet beschikbaar is, bijvoorbeeld bij knieklachten tijdens een bergwandeling.

## NGS ACCREDITATIE

Er is in Nederland slechts één gespecialiseerd scholingsinstituut op het gebied van triggerpointcoaching en dat heet, niet verrassend: Opleiding Triggerpointcoach.

De trainingen die Triggerpointcoach geeft zijn geaccrediteerd door het NGS. Als je elders triggerpointmassage hebt geleerd, is het mogelijk vrijstelling te krijgen voor één van de trainingen die opleiden tot de titel Triggerpointcoach®.

## Meer informatie:

[www.triggerpointboek.nl](http://www.triggerpointboek.nl)

[www.triggerpointcoach.nl](http://www.triggerpointcoach.nl)