

# Hanneke Heij leerde chronische pijn aanpakken met triggerpoint-therapie

‘Als ik toen had geweten wat ik nu weet’, zo kan Hanneke Heij af en toe nog verzuchten. Toen: dat waren de jaren dat ze te kampen had met chronische pijn die was terug te voeren op nog nauwelijks bekende RSI-klachten. Het *nu* verwijst naar de mogelijkheden die ze sindsdien heeft ontdekt om die pijn via het behandelen van triggerpoints aan te pakken, eerst bij zichzelf en nu bij anderen.

Tekst: Cors van den Brink en Mariëtte Zeedijk. Fotografie: Barbara Kerkhof

In het november-nummer van 2015 interviewde Sportmassage hoogleraar Judith Rosmalen, verbonden aan de faculteit Medische Wetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen. Ze doet daar onder meer onderzoek naar SOLK (somaatich onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten), die veelal samenhangen met chronische pijn. Het onderzoek moet mensen met SOLK mogelijkheden bieden om zelf via een individuele benadering “grip op klachten” te krijgen, zo beschreef Rosmalen haar doel.

Hanneke Heij ontdekte zelf jaren geleden hoe een triggerpoint-behandeling haar voor een groot deel kon verlossen van de chronische pijn waar ze al jaren onder leed. Een behandeling bovendien die haar zelf in staat stelde om zelf die “greep” op de klachten te krijgen. Inmiddels

*‘Ik heb zeven jaar lang last gehad van chronische pijn’*

gebruikt ze de behandeling om anderen te helpen én leidt ze masseurs, behandelaren en fysiotherapeuten op.

## ERVARINGSDESKUNDIGE

‘Ik heb zeven jaar lang last gehad van chronische pijn aan schouders, nek en armen, nadat ik in de functie van accountmanager overbelast was geraakt’, vertelt Heij. Nu zou je daar de term “RSI-klachten” aan geven, maar dat was toen nog nauwelijks bekend. Het was een heel moeilijke tijd. Ik had een drukke baan, gezin en kleine kinderen en stond in de “overleef-modus” in plaats van de ‘leef-modus’.

‘Zo’n tien jaar geleden stuitte ik op het “Handboek Triggerpoint-therapie” van de Amerikaan Clair Davies, dat in 2003 in het Nederlands was vertaald. Mijn eerste reactie was: zo simpel kan het niet zijn en het boek heeft eerst drie maanden in de boekenkast gestaan, vóór ik me er toch maar eens in ben gaan verdiepen. Ik zocht toch een behandelaar en na acht sessies was ik voor zeventig procent klachtenvrij.’

Heij trok naar de VS om zich zelf te scholen als triggerpoint-therapeut en volgde later ook een studie psychomotorische therapie. Ze heeft onder de naam TriggerTouch



## *'Ik heb moeten leren om grenzen te stellen, dat vergt empowerment'*

een eigen praktijk met vestigingen in Purmerend en Landsmeer. Rob Beenker startte de Opleiding Triggerpointcoach in 2004 en al gauw raakte Heij ook betrokken bij de opleiding. En ze startte de "From Pain to Power Academy" met een – grotendeels online – aanbod aan cursussen voor mensen die werken met mensen die chronische pijnklachten hebben (zie kader).

Wat er ook te zeggen valt over de cultuur en de gezondheidszorg in Amerika, Heij zag wel dat er over het algemeen een grotere verantwoordelijkheid wordt gevoeld voor het eigen lichaam en voor wat ze zelf kunnen doen aan hun klachten. 'In Nederland wekt dat vaak weerstand op. Daar hoor je vooral dat patiënten vinden dat de arts of therapeut hen beter moeten maken.'

Vanuit haar eigen ervaring zegt ze: 'Die chronische pijnklachten zijn er niet zomaar gekomen. Er was stress op het werk, deels veroorzaakt door onenigheid, waar ik niet

mee om kon gaan. Dit in combinatie met een gezin en sociaal leven leverde problemen op. Ik heb moeten leren om grenzen te stellen, de balans te bewaren en de grens tussen belasting en belastbaarheid te voelen. Dat vergt empowerment en training.'

'Het mooie van masseren is dat het inzicht geeft in wat er met je gebeurt. Je ervaart de pijn of de stijfheid door de aanraking', zegt Heij. 'Zelf had ik daar eerder al ervaring mee opgedaan, omdat ik voetreflex- en andere massages gaf terwijl ik nog als accountmanager werkte.'

Ze betreft dat ook op de triggerpoint-therapie. Clair Davies beschrijft deze therapie – heel in het kort – als volgt: hoofdpijn, nek-, schouder- of rugpijn zijn voor veel mensen terugkerende ongemakken. Om die tegen te gaan, gaan ze vroeg naar bed, nemen ze een sauna of slikken ze een pijnstiller. Weinigen weten echter dat deze pijnen kunnen worden veroorzaakt door triggerpoints, hypergevoelige plekkjes in het spierweefsel.

### **OORZAKEN VAN PIJN**

Volgens Heij: 'Pijn kan een biologische, psychische of sociale oorsprong hebben. Als we kijken vanuit de visie van centrale en perifere sensitiviteit (ontstaat de pijn in



## *'Ik wil mensen leren hoe ze zichzelf kunnen behandelen'*

de hersenen dan is het centrale sensitatie of ontstaat de pijn elders in het lichaam dan is het perifere sensitatie). Er zijn wetenschappers die de oorzaak in de hersenen zoeken, bij gebrek aan een aanwijsbare lichamelijke oorzaak. Vanuit de triggerpoint-hypothese kunnen we stellen dat triggerpoints de aanjagers kunnen zijn van klachten in het perifere deel. De prikkel start dan dus wel degelijk daar waar er een oorzaak is (bij een triggerpoint is er plaatselijk ischemie (zuurstoftekort) en afvalstoffen ophoping die voor de prikkel zorgen.)

Triggerpoints kunnen ontstaan door stress, overbelasting, verwondingen, littekens, drugs, alcohol of chemische stoffen. Door triggerpoint-therapie, het uitvoeren van druk op specifieke plekken in de spieren, kan pijn worden verlicht en kunnen functies van verzwakte lichaamsdelen weer verbeteren.

### **MULTIDIMENSIONAAL WERKEN**

Terugkijkend beschrijft ze hoe ze haar kennis en vaardigheden geleidelijk heeft kunnen uitbreiden. Om goed te kunnen masseren was inzicht in de anatomie nodig. Na het masseren leerde ze de techniek om de triggerpoints op de juiste en voldoende diepe manier te kunnen aanpakken. De opleiding tot psycho-motorisch therapeut geeft haar de mogelijkheid om mensen verder te begeleiden op psychosociaal vlak. 'Ik zag wel de klachten en het patroon dat erachter zat en ik beschikte over de technische kennis om pijn te bestrijden.'

'Ik wil mensen multidimensionaal benaderen en hen ook kunnen leren hoe ze zichzelf kunnen behandelen', zo zegt

ze. 'Want als je dat stimuleert, stimuleer je de autonomie. Als mensen zich bewust worden van wat ze voelen, kunnen ze ook verkennen wat er speelt.'

### **SAMENWERKINGSVERBAND**

'Triggerpoint-therapie is een "samenwerkingsverband". Ik breng mijn kennis in en zoek naar de triggerpoints in de spieren. De cliënt geeft feedback. Vervolgens kan ik weer informatie geven over wat de cliënt zelf kan gaan doen en inzicht geven in wat hij of zij moet veranderen.'

Ze geeft een voorbeeld uit de sportwereld. 'Een man kwam bij mij wegens pijn in de schouder. Hij vertelde dat hij iedere dag golf speelt. Ik palpeerde een specifieke spier en concludeerde dat zijn swing mogelijk verkeerd was. Dit vond-ie niet leuk om te horen, natuurlijk. Je kunt wel behandelen zodat de pijn vermindert en de functie van die schouder behouden blijft, maar dan doe je niets aan de oorzaak. Die man moest zelf iets aan zijn golf-techniek veranderen. Wat goed gelukt is overigens.'

'Als we eerder kunnen ingrijpen, boek je al winst', zegt Heij. 'Maar als klachten chronisch worden, zul je alles op alles moeten zetten om beter te worden. Dat doe je niet zomaar even tussendoor. Mijn kennis als masseur of therapeut is dan niet voldoende. De patiënt zal er zelf voor moeten zorgen de autonomie weer terug te krijgen.'

'Natuurlijk hoeft niet iedere NGS-er zich met chronische klachten bezig te houden. Maar de sport- en





wellnessmasseur heeft wel de anatomische kennis en vaardigheden om te weten wat hij kan doen. De techniek om dan met triggerpoints aan de slag te gaan, is uiterst simpel. Kortweg: je gaat uit van het herkenbare uitstralingsgebied en je zoekt de bijbehorende spier. Vervolgens zoek je de strengetjes in de spier, drukt nog wat dieper in het weefsel op de gevoelige plek – tot je ‘oranje’ bereikt, -rood is niet nodig – en je gaat zacht uitstrijken.’

‘Een volgende stap is dat je kijkt naar de factoren die de klacht in standhouden. Dat kan de leefstijl zijn, stress in het dagelijks leven of een verkeerde techniek bij het sporten, om die vervolgens te bespreken. Je kunt de cliënt ook oefeningen meegeven om zelf met triggerpoints aan de slag te gaan. Maak je je als masseur daarmee brode-loos? Daar geloof ik niets van, eerder het tegendeel. Wat je goed doet, komt ook weer naar je terug. Ik krijg soms hele gezinnen in mijn praktijk, als ik één van de gezinsleden heb behandeld.’

#### WERKEN VANUIT DE KLACHT

‘Je werkt niet algemeen, zoals bijvoorbeeld bij een massage na een inspanning, maar vanuit de klacht’, zo onderscheidt Heij triggerpoint-therapie van het “gewone” werk van de sport- en wellnessmasseur. ‘Het merendeel van de mensen die bij ons een opleiding hebben gevolgd, vindt het een geweldige aanvulling.’ Ze waakt ervoor om triggerpoint-therapie te afficheren als

*‘De techniek om met triggerpoints aan de slag te gaan, is uiterst simpel’*

hét middel tegen alle chronische kwalen. ‘Wij gaan uiteraard geen diagnoses stellen, maar we kunnen wel oorzaken uitsluiten. Als iemand met hielspoor-achtige klachten bij mij komt, kan ik op spierniveau behandelen en vaak is dat afdoende. Maar is dat niet het geval, en is er waarschijnlijk sprake van een écht hielspoor die uit de botstructuur voortkomt, dan moet je uiteraard verwijzen.’ ‘Bij twijfel over de oorzaak van een klacht, kun je ook niet anders dan doorverwijzen, vind ik. Ik vind het een belangrijk onderdeel van mijn werk om mensen verder te verwijzen indien nodig. Soms kun je niet de oorzaak wegnemen maar wel de klacht verminderen. Neem een patiënt met Bechterew. Aan de oorzaak kan ik niets doen, maar als ik door triggerpoint-therapie wel de veel voorkomende hoofdpijnklachten kan verlichten, denk ik toch: hier doe ik het voor!’

## FROM PAIN TO POWER

Met haar achtergrond als Psychomotorisch –en Triggerpoint Therapeut behandelt en bekijkt ze de klacht dus vanuit een breed spectrum. En haar ervaring als docent en eigenaar van de Opleiding Triggerpointcoach en van de From Pain to Power Academy gaven haar kennis en inzicht waardoor ze goed kan uitleggen wat er aan de hand is. Begrip is de eerste aanzet naar het maken van de veranderingen die nodig zijn voor je herstel.

Onder het motto “From Pain to Power” ontwikkelde Hanneke Heij een programma voor mensen die patiënten met chronische pijn begeleiden. Het bestaat uit een serie online cursussen en trainingen. Rode draad door de cursussen is steeds het meer vat krijgen op pijn en het activeren van de klant of patiënt. Hoe maak je als behandelaar of masseur contact, hoe houd je een spiegel voor, hoe motiveer je, hoe empower je, hoe vind je een ingang

bij de cliënt om een veranderproces in te zetten.

In een van de drie gratis onlinecursussen ‘Van struisvogel naar geluksvogel’ geheten (voor masseurs of behandelaren in de brede zin van het woord) worden bijvoorbeeld middels drie video’s vragen beantwoord als; Wil je ook beter leren omgaan met het ‘slachtoffergedrag’ van je cliënt?, zou je het fijn vinden als je cliënt meer gemotiveerd is om je adviezen op te volgen?

Een cursus die nog een stapje verder gaat is die van PsychoSomatisch TrainerÓ. Dit is een online training met video’s en een praktijkdag.

In 12 video’s wil de trainer graag kennis delen op de volgende gebieden:

- Wat is (chronische) pijn en wat zijn de gevolgen op iemands leven en functioneren?

- Wat is oorzaak van chronische pijn?
- Wat zijn de effecten van stress op het endocriene stelsel?
- Wat is het verband is tussen burn-out, depressie en bijnieruitputting?
- Wat zijn de 5 pijlers van herstel?
- Hoe gaat neurale reorganisatie in zijn werk?
- Maar vooral hoe behandel je al die verschillende vormen van chronische pijn!

Daarnaast krijg je een goed gevulde Toolbox:

Dit is een pakket met slim uitgekende formulieren, test- en scoringslijsten die je kunt gebruiken in je praktijk. In de lessen behandelen we welk formulier wanneer handig is om in te zetten. Dit krijg je naast de 12 video’s en de MP3-tjes.

Meer informatie: kijk op [www.frompaintopoweracademy.nl](http://www.frompaintopoweracademy.nl)