

Meer triggerpoints in de winter

Triggerpoints zijn kleine verkrampingen in een deel van de spier. Ze zijn verantwoordelijk voor tal van (spier)pijnklachten. Triggerpoints ontstaan door overprikkeling. Iedereen heeft ze, maar ze zijn niet altijd actief. In de **winter** heb je echter eerder kans op **actieve triggerpoints**.

Kou zorgt er namelijk voor dat de circulatie van het bloed in de spieren verminderd. De bloedvaatjes reageren op kou door te vernauwen. Bij een slechtere doorbloeding is er een beperkter aanvoer van zuurstof en voeding in de spieren. Stoffen die spieren juist nodig hebben om goed te kunnen functioneren.

Bovendien **bewegen** we vaak in de winter **minder**. Terwijl bij het bewegen de spieren als pompjes werken waardoor het bloed goed kan stromen.

Kou en minder bewegen zorgen dus samen voor een verminderde circulatie waardoor spieren sneller **triggerpoints** ontwikkelen. Verder zijn we geneigd om bij

kou **spieren aan te spannen**, schouders op te trekken enz. Dit maakt spieren ook meer gevoelig voor triggerpoints.

Door ook in de winter lekker te bewegen en je warm aan te kleden kun je veel spierklachten voorkomen!

Krijg je toch klachten, dan leer je bij Praktijk Thijssen hoe je de triggerpoints kunt uitschakelen.

Op zoek naar een origineel cadeau voor Sinterklaas of Kerst?

Geef eens een **massagebon**. Al vanaf **25 euro** kunt u iemand laten genieten van een half uur ontspanning naar keuze:

stoelmassage
klassieke massage
shiatsu
hotstone-massage



Praktijk Thijssen
Sonnegaweg 56
Oldetrije

06 49 876 877
0561 499 219

www.praktijk-thijssen.nl
info@praktijk-thijssen.nl