

TRIGGERPOINTS... TERWIJL U SLAAPT?



Triggerpoints zijn kleine verkrampingen die in spieren voorkomen door overprikkeling. Logisch dat ze ontstaan door overbelasting bij sport of andere activiteiten waarbij de spieren intensief gebruikt worden.

Toch kunnen triggerpoints ook ontstaan in een schijnbaar ontspannen situatie.

Een **verkeerde (lig)houding** kan bijvoorbeeld ook triggerpoints veroorzaken.

Wordt u steevast wakker met een **pijnlijk rug**, dan is het misschien tijd om uw matras te vervangen.

Ook een **passend kussen** is belangrijk voor een juiste houding. Zowel bij een te hoog als een te laag kussen staan bepaalde spieren in nek en schouder continue op rek.

Hierdoor ontstaan triggerpoints die o.a. verantwoordelijk zijn voor een **stijve, pijnlijke nek** en **hoofdpijn**.

Verder hebben veel mensen zoveel **stress** dat ze ook tijdens de slaap allerlei spieren aanspannen. De schouders worden opgetrokken, men slaapt met gebalde vuisten. Ook hierdoor kunnen de nodige klachten ontstaan.

Ten slotte kan **tandenknarsen** de kauwspier overbelasten, met als gevolg..... **hoofdpijn!**

Gelukkig kunnen triggerpoints goed behandeld worden, zodat tijdens de slaap ook de spieren tot rust komen.

TIPS

1. doe ontspanningsoefeningen
2. schrijf alles wat je moet doen op papier, zet het daarmee uit je gedachten
3. bij gebalde vuisten: strek je vingers.



Praktijk Thijssen
Sonnegaweg 56
Oldetrije

06 49 876 877

0561 499 219

www.praktijk-thijssen.nl

info@praktijk-thijssen.nl