

## **Triggerpoint injectie**

## **Inleiding**

U ontvangt deze folder, omdat u last heeft van pijnlijke verhardingen in de spieren, ook wel triggerpoints genoemd. In deze folders leest u over een behandeling die deze pijn kan verminderen.

## **Wat is een triggerpoint?**

Triggerpoints of spierknopen zijn pijnlijke verhardingen in de spieren die niet meer ontspannen. Een triggerpoint of spierknoop kan bewegingsbeperkingen, stijfheid, krachtverlies en pijnklachten veroorzaken. Een spier is opgebouwd uit afzonderlijke spiervezels. In een normale ruststand is een spiervezel noch uitgerekt, noch samengetrokken. Wanneer er een triggerpoint in de spier zit dan blijkt dat de spiervezels in rusttoestand op bepaalde punten meer samengetrokken zijn dan in het omringende gebied. Op deze punten is de spierspanning dus hoger en blijven de spiervezels zelfs in rust samengetrokken. Hierdoor ontstaat een lokale verdikking met een slechte doorbloeding, waardoor afvalstoffen zich ophopen. Een trigger point injectie kan helpen de spier te ontspannen en de pijnklachten te verminderen.

## **Voor de behandeling**

- U meldt zich 20 minuten voor de behandelafpraak bij de Polikliniek Pijnbestrijding.
- Wanneer u bloedverdunners gebruikt, krijgt u van uw specialist te horen of u deze kunt blijven slikken of dat u moet stoppen. Hoelang u moet stoppen is mede afhankelijk van de soort bloedverdunner die u gebruikt.
- Indien u een allergie voor medicijnen heeft, meld dit dan voorafgaand aan de ingreep.
- Indien u een pacemaker of ICD heeft of aan epilepsie lijdt, meldt u dit bij uw pijnspecialist.
- Heeft u algemene verschijnselen van ziek zijn, zoals koorts, hoesten of benauwdheid? Neemt u dan contact op met polikliniek Pijnbestrijding.
- Het bezoek blijft voor, tijdens en na de behandeling niet op zaal. Het bezoek mag wachten op de gang of in de centrale hal van het ziekenhuis.

**Belangrijk!** U mag na de behandeling niet zelf naar huis rijden. Ook alleen reizen met het openbaar vervoer (OV) is niet toegestaan. Zorg dat u door iemand wordt opgehaald met de auto of dat iemand u begeleidt in het openbaar vervoer (OV).

## **Tijdens de behandeling**

Tijdens de behandeling neemt u plaats in een stoel of bed in de behandelkamer. Voor de injectie worden de trigger points door de specialist gemarkeerd. Vervolgens wordt de plaats gedesinfecteerd. Afhankelijk van de locatie zal deze onder direct zicht of met behulp van een echoapparaat worden uitgevoerd. Wanneer de naald op de juiste plaats is gepositioneerd, worden de medicijnen in de spier gespoten. Deze medicijnen betreffen een lokale verdoving, meestal in combinatie met een ontstekingsremmer (corticosteroid). De lokale verdoving zorgt meestal vrij snel voor vermindering van de pijn, echter nadat deze is uitgewerkt kan de pijn terug komen. De ontstekingsremmer heeft soms tot 2 weken nodig om in te werken. De ontstekingsremmers kunnen enkele maanden voor pijnvermindering zorgen.

De behandeling duurt ongeveer 10 minuten.

## **Bijwerkingen en complicaties**

Na de behandeling vragen we u 10 tot 15 minuten plaats te nemen in de wachtkamer. Voelt u zich na deze tijd goed, dan mag u naar huis. Na de behandeling kunt u last hebben van napijn. Deze napijn kan 1 tot 2 weken aanhouden, maar verdwijnt vanzelf. U kunt hiervoor eventueel een pijnstiller innemen.

Uw pijnspecialist zal de behandeling zorgvuldig uitvoeren.

Toch bestaat er een kleine kans op complicaties:

- Napijn;
- Toename van pijn;
- Een bloeding;
- Een infectie. Krijgt u koorts? Neem dan contact op met uw pijnspecialist of huisarts;
- Verminderde kracht (tijdelijk).

Als er ontstekingsremmers (corticosteroïden) zijn ingespoten, kunt u ongeveer tot drie dagen na de behandeling last hebben van bijwerkingen. Deze gaan vanzelf weer over. Mogelijke bijwerkingen zijn:

- Een rood of warm gezicht;
- Opvliegers;
- Ontregelde menstruatie;
- De anticonceptiepil kan gedurende één cyclus minder betrouwbaar zijn;
- Spierkrampen;
- Verhoogde bloedsuikerspiegel. Heeft u diabetes (suikerziekte)? Controleer dan de eerste dagen na de behandeling regelmatig de bloedsuikerspiegel.

## **Controle**

Na de behandeling krijgt een telefonische controle. Tijdens dit gesprek wordt het effect van de blokkade goed gecontroleerd. Daarna worden de vervolgstappen met u besproken.

## **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u telefonisch contact opnemen met de polikliniek Pijnbestrijding.

- Franciscus Gasthuis

Van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 uur tot 12.00 uur of 13.00 tot 15.30 uur, via telefoonnummer 010 – 461 6674.

- Franciscus Vlietland

Van maandag tot en met donderdag tussen 8.00 en 12.00 uur en tussen 13.00 en 15.30 uur, via telefoonnummer 010 – 893 3223.