

Trigger pont terápia

Írta: Radnai Tamás

Az aktívan sportoló és a mozgásszegény életmódot folytató embereknél is gyakran kialakulnak fájdalmak a testben – néha látszólag ok nélkül is. Természetesen ezeknek több forrása is lehet, de sok esetben az izmokban létrejöv – trigger pontokról, magyarosabban feszültség pontokról van szó.

Mi a trigger pont?

A miofasciális trigger pont egy kisebb izomrost szakaszra izolálódó merevség, amely csomóként érzékelhető, elsősorban az izomhas középpontja táján (centrális trigger pont). A pontokat érezhetjük kis dudoroknak, merev „spagetti” darabnak, vagy kis, szilvماغ alakú és méretű púpoknak. Nem feltétlenül elég érzékeny az ujjá mindenkinek ahhoz, hogy tapasztalat nélkül a dudor alapján megtalálja a pontokat, de önkészítés esetén mégsem lehet tévedni, mert a trigger pont nyomásra mindig fáj.

A trigger pont csomók tehát kemény izomrost részek, amelyek nem tudnak ellazulni és folyamatosan összehúzódott állapotban vannak, akár éveken keresztül is. Az adott izmot általában a szimpatikus idegrendszerből jövő hibás üzenetek befolyásolják. Ezek az érzékeny részek a test izmai közül bármelyikben kifejlődhetnek, leginkább azonban a test legaktívabb izmainak – medence, csípő, váll, nyak, hát – közepében jelennek meg.

A trigger pont nyomása, vagy összcspítése igen fájdalmas, az illető szinte felkiált és felugrik, ez egyben egy „teszt” is lehet.

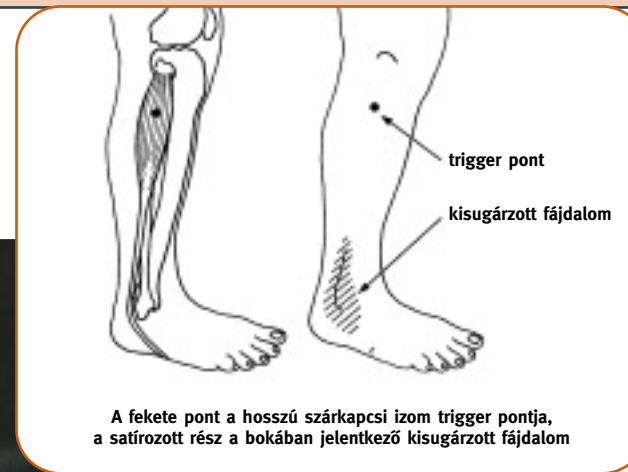
A manuális diagnosztikát kiegészítheti a termográfia, amely infravörös készülékkel mutatja ki a bőrön érzékelhető hőmérséklet különbségeket, forró pontokként jelezve a feszültségeket.

Mit okoz a trigger pont?

A miofasciális fájdalom diagnózisának és kezelésének két nagy neve Janet Travell – aki az amerikai Fehér Ház orvosa is volt – és David Simons doktor. Travell és Simons a trigger pontokat az emberiség csapásának nevezi a nagyon gyakori előfordulásuk miatt. A feszültség pontok bármelyik izomban előjöhhetnek és ez akár már csecsemőknél is megindulhat. Egyes kutatások szerint minden fájdalomkezeléssel foglalkozó klinikát felkereső páciens 93%-ánál a trigger pont része a problémának, de 85%-ban egyedi forrása a fájdalomnak.

Szóval a trigger pont fájdalommal jelentkezik, amely jelen lehet a pont területén, de jellemző módon távolabb eső helyen is, ugyanis a feszültség pontok megjósolható „mintában” kisugároz-

nak fájdalmat máshová is. Az ilyen jelenségekből ered egyébként a test manipulálásával foglalkozó szakemberek egyik fontos mondása, miszerint „Ne a fájdalmat üldözd!”, mert könnyen lehet, hogy nem azon a ponton van a baj eredete. A feszült-



A fekete pont a hosszú szárkapcsi izom trigger pontja, a sátrózott rész a bokában jelentkező kisugárzott fájdalom

ség pontokat így kapcsolatba hozzák sok különböző csont és ízületi fájdalommal, de fejfájással és számtalan egyéb tünettel is.

Travell és Simons leírják, hogy egyes trigger pontok látszanak, azaz nem biztos, hogy éppen sugároznak fájdalmat, de csendes felgyülemlésük oka lehet az öregkori ízületi merevségeknek és mozgásproblémáknak. Természetesen fiataloknál is káros hatást fejtenek ki. Travell és Simons ezért a szunnyadó pontokat még veszélyesebbnek tartják, azonban megtalálásuk nem nehéz, hiszen nyomásra ezek is fájdalommal reagálnak.

A trigger pontok az edzést két disztinktív módon akadályozhatják. Az érintett izmok nem reagálnak jól a stretchingre és a lazaságuk csökken. Ha nyújtod az ilyen izmot, akkor a hossza hamarosan visszatér a megrövidült állapotba, ezáltal 12-24 óra alatt kioltódik a nyújtás egyébként hasznos hatása.

A feszültség pontok zavarják az izom koordinációt és az erő kifejtést is, csökkentve ezzel a súlyozás, az agilitási és kardióvaszkuláris edzés hatását.

A trigger pontok sajnos a kisugárzási zónájukban (tehát mondjuk egy másik izomban)

életre hívhatnak újabb pontokat, mintegy láncreakciót beindítva ezzel. A kiinduló forrást elsődleges trigger pontnak nevezik, míg a hatására létrejövőt másodlagos, vagy szatellitá pontnak. Ez utóbbi akár spontán is elmúlhat, ha az elsődlegesen problémás hely megszűnik, viszont az is fontos tudnivaló, hogy csak a másodlagos pont kezelése nehezkes lehet, ha a „szponzoráló” elsődleges trigger életben van.

Travell és Simons tapadási trigger pontokat is felvázolnak, amelyek az érintett izom végén az eredési és tapadási pontoknál alakulnak ki a centrális pont hatására. Tulajdonképpen ezek nem igazi trigger csomók, hanem az állandó, túlzott feszülés miatt kialakuló érzékeny területek, amelyek sajnos degeneratív ízületi állapotokhoz vezethetnek idővel. A centrális trigger megszüntetése a cél ezek kezeléséhez is.

Mitől jön létre a trigger pont?

Sajnos ez a nyavaly szinte szó szerint bármitől létrejöhet. Travell és Simons nyomán tudhatjuk, hogy a trigger pontok okai direkt és indirekt csoportokba oszthatók.

Direkt aktivációs okok

Mechanikai túlterhelés
Ismétlődő használat, amely fáradást eredményez
A fáradt izom hirtelen kihűlése

Trauma

Indirekt aktivációs okok

Elsődleges trigger pontok létezése
Érzelmi stressz
Belső szervi betegségek
Ízületi betegségek
Myopathia (izombántalmak)
Neuropathia (idegbántalmak)
Fertőzések
Anyagcsere működési rendellenességek
Endokrin működési rendellenességek
Mérgezés

Kétségre ejtő ez a lista és jól mutatja, hogy senki sem menekülhet és hogy milyen fontos a trigger pontok kezelése. A sokrétű, általánosabb okokon túl az edzéssel közvetlenül összefüggő tényezőkkel is tisztában kell lennünk. Természetesen a trigger pont kialakulhat az izmot ért traumától, sérüléstől, de sokszor már „csak” attól is, hogy a test nem megfelelően van használva, rossz az illető tartása, nem elfogadható a gyakorlat végrehajtás mechanikája, illetve alapvetően rosszak valakinek az edzési szokásai, például egy-egy izomcsoport túl nagy hangsúlyt kap, míg mások túl keveset. A trigger pontok lehet, hogy azért jönnek létre, hogy megakadályozzák a test további eltávolodását az egészséges egyensúlyi állapottól.

A trigger pont kezelése

Travell és Simons szerint a trigger pontok fizikai beavatkozásra reagálnak, de semmi más és „könnyed” dolog nem teszi meg. Pozitív gondolkodás, meditáció, relaxáció nem használ. De még a fizikai behatások sem lesznek hasznosak, ha azok túl átfogóak és nem elég specifikusan hatnak a trigger pontra. A nyújtás önmagában például nem fog használni, sőt rosszabbá is teheti a helyzetet. Hideg, meleg, elektromos stimuláció és fájdalomcsillapítók enyhíthetik ideig-óráig a tüneteket, de a trigger pont nem szűnik meg. Megbízható eredmények érdekében a fizikai terápiának direkt módon a trigger pontra kell irányulnia.

Szúrás

Az orvosilag alkalmazott terápiák között megtaláljuk a trigger pont injekciózást, amely során érzéstelenítőt fecskendeznek a

csomóba, ez eltünteti a fájdalmat, de a lényegi kezelést a tű mechanikai behatása biztosítja. Emiatt lehetséges a „száraz szúrás” is, amikor nincs befecskendezés, csak akupunktúrás tűt nyomnak a pontba.

Mindazonáltal ehhez a módszerhez egy kezelő orvos szükségeltetik és bele kell találni a tűvel az izomcsomóba, ami igen kicsi is lehet és tendenciózusan elugrik, visszapattintja a tűt, ha egyáltalán eltalálja a pontos helyet a kezelő. Ezek tehát komoly gyakorlati érvek a szúrás ellen.

„Spray és nyújtás”

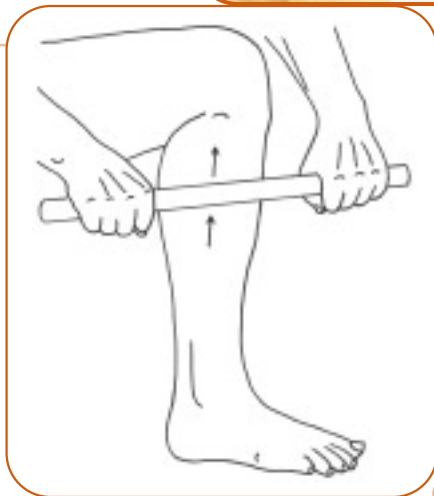
Egy másik, szintén kezelő személyt megkövetelő módszer a „spray és nyújtás” módszere, amikor is sprayvel, vagy jéggel a bőrfelületet (de nem az izmot!) lehűtik, hogy eltereljék az idegrendszer figyelmét és az ne álljon ellen a rákövetkező nyújtásnak. Ha viszont az izom is kihűl, akkor a hatás ellentétes lesz. A nyújtás után viszont gyorsan vissza kell melegíteni a testrészt és lehetőleg átmozgatni.

Travell és Simons figyelmeztet, hogy a nyújtás még így is óvatosságot követel és nem lehet erőltetni, mert az érintett izomban az ínak már eleve a határon vannak és könnyen sérülhetnek. Mint látható a lehűtési módszer is sziszifuszi, szakembert igényel és nem túl megbízható.



Trigger pont mélymasszázs

A jó hír az, hogy a legelőnyösebb módszer viszonylag egyszerű és magunkon is alkalmazható. Ez nem más, mint a mélyreható „simogató” masszázis, amelyet direkt módon a trigger pontra kell irányítani. Természetesen ezt a technikát képzett masszőr is végezheti, de nem kell hosszasan ecsetelni, hogy önmagunkon végezve az előnyök között azt találjuk, hogy ingyenes, megfelelően hosszán és gyakorisággal végezhető a technika sok idő befektetése nélkül, és magunkon pontosan érezni fogjuk, hogy hol kell dolgoznunk.



Ismert, hogy a direkt és megfelelő idejű nyomás a trigger pontra csökkenti a merevséget és a fájdalmat. A hatékonysághoz azonban olyan fájdalmat kell előidézni, amely nagyobb az állapotnál. Szerencsére ezért a pár perc fájdalomért több órányi, vagy napnyi megkönnyebbülést kaphatunk. De még egyszer hangsúlyozandó, hogy ez a masszázs nem lesz „séta a parkban” a fájdalom miatt, amely azonban a legtöbb embernél még az a

kategória, amely végső soron „kellemes” fájdalomként jellemezhető és amely mellett még el lehet lazulni.

Azoknál viszont, akik ösztönösen abban hisznek, hogy bármiféle fájdalom csak rossz lehet, nagy tudatosságra és új hozzáállásra van szükség, hogy képesek legyenek elégséges szintű masszázs tevékenységet folytatni a megfelelő hatás eléréséhez.

Nehéz utazásnak bizonyulhat a trigger pontok kezelése azért is, mert a pontok igen makacsak is lehetnek. Egyes csomók hosszú létezése, a másodlagos csomók máshonnan vezérelt tulajdonsága, illetve az alapvető kiváltó okok fennállása miatt, amelyek életre hívták a trigger pontot, a problémák nehezen szűnhetnek meg és gyakran visszatérhetnek.

A trigger pont terápia sikere azon múlik, hogy képes legyen felismerni a kisugárzott fájdalmat és megtalálni a kiváltó trigger pontot és nem csak a fájdalom helyét vizsgálgatni. Nem szokatlan az sem, hogy egy fájdalom zónát több különböző izomban lapuló trigger

pont is táplál. A pontok szinte soha nem sugároznak ki a test másik oldalára, így a trigger pontot is a fájdalom oldalán kell keresni. A kisugárzási zónákhoz tartozó problémás helyeket a tudomány feltérképezte, így az ezzel foglalkozó irodalomból jól tájékozódhatunk, hogy hol kell keresgélni.

A trigger pont masszázs technikáját két dologra kell alapozni, a biztonságra és a hatékonyságra. Olyan módokat kell találni, amelyek megkímélik a kezdet, ujjaidat, stb. A trigger pont masszázsának meglehetősen rövidnek, 15-20 másodpercesnek kell lenni alkalmanként. Egyszerre többet végezni felesleges, sőt hátrányos is lehet. A gyógyítás alaptézise, hogy a test maga a gyógyító, ezt csak segíteni lehet. Ne próbáld az izomcsomót egyből kimmasszírozni, feloldani, azt majd a test elvégzi, ha már elég gyakori kezelést kapott.

Masszázs irányelvek

1. Alkalmazd eszközt, ha lehet, hogy megkíméld a kezeidet.
2. Alkalmazd mély „simogatásokat”, ne statikus nyomást (isémiás kompresszió).
3. Rövid, ismétlődő simításokkal masszírozz.
4. Csak egy irányba simítsd az izmot.
5. Lassan végezd a masszírozást.
6. Tízes skálán nézve hetes erősségű fájdalom szintet érij el a masszírozással. A tíz az elviselhetetlen lenne.
7. Korlátozd az egyes kezeléseket 6-12 simításra pontonként.
8. A pontokat naponta 6-12 alkalommal masszírozd meg.
9. Ha nem érzed el javulást, akkor lehet, hogy rossz helyen dolgozol. **FM**

A könnyű fogyókúra és az egészséges táplálkozás fegyverei!

AKTÍV ZSÍRÉGETÉS

„Formulák, amelyek maguktól több kalória égetésére veszik rá a testet.”



MINŐSÉGI ÉTEL-, ÉDESSÉG-HELYETTESÍTÉS

„A fontos tápanyagokat diéta alatt is be kell vinni! A megoldás időmegtakarításra ÉS édesség élményre a diétás turmix:

- Rövid időt igénybe vevő elkészítés és elfogyasztás.
- A rossz édességek helyett egészséges, élményben hasonló táplálkozási alternatíva.”



„Minden diéta alapja az, hogy valahogy kevesebbet egyél, s mi lehetne fontosabb ehhez, mint a hatékony étvágycsökkentés?”

ÉTVÁGYCSÖKKENTÉS



SCITEC NUTRITION
www.Scitec.hu