Trigger pontok

Az izompólya eredetű fájdalmak és a kényelmetlen (diszkomfort) érzet magyarázata

Bevezető

Az emberi szervezet legnagyobb tömegét kitevő szövetfélesége a vázizom, több mint 600 izom összehúzódása-ellazulása teszi lehetővé a vázunk mozgatását. Az izmok munkáját egy összetett rendszer szabályozza, melynek részei: az agy, a gerincvelő és az idegek. A mozdulat akkor jön létre, amikor az agy idegimpulzus révén, a gerincvelőn keresztül jelet küld a célizomhoz. Amikor a jel eléri az izmot, az idegből az izomba, az ideg-izom csatlakozáson keresztül jut át. Az impulzus összehúzódást hoz létre az izomban, melynek során az, a hozzá csatlakozó csontot elmozdítja, így az összehúzódás a test megfelelő részét mozgásba hozza. Az egészséges izomszövet széles spektrumú mozgásra képes fájdalom és kényelmetlen (diszkomfort) érzet nélkül. A sérült, vagy nem egészséges izomszövet érintésre érzékeny és a mozgás kényelmetlenné válik. Számos külső és belső tényező károsíthatja az izomszövetet, mint például a feszültség, túlterhelés, érzelmi túltengés, táplálkozási zavar, helytelen tartás, hideg környezet, mozgáshiány és trauma. A sérült szövetek igyekeznek meggyógyítani önmagukat, így gyulladás keletkezik az adott területen, ami az ideg-izom csatlakozásokat nagyon érzékennyé és ingerlékennyé teszi. Az izomrostok összerándulással és összesodródással reagálnak, ami az érintett területen tömör csomó, vagy érintésre érzékeny megkeményedés érzetét kelti. Ez a csomó a trigger(kiváltási) pont, ha megnyomjuk, helyben vagy valahol máshol fájdalom érzetet váltunk ki. A sérült izomszövet általában, meghatározott időn belül képes önmagát meggyógyítani, azonban néha a teljes gyógyulás nem lehetséges és a fájdalom valamint a kényelmetlen érzet idültté válik. Amennyiben az elváltozás kezeletlen marad, a vázizomban és az idegrendszerben rendellenességek jöhetnek létre, amik fájdalom, merevség, zsibbadás valamint mozgás korlátozottság formájában nyilvánulnak meg. A helyreállítás orvosi vizsgálattal és kezeléssel lehetséges. A vizsgálat általában a tünetekre, a probléma, sérülés kialakulására, a családban előforduló hasonló betegségekre, munkahelyi körülményekre, a napi tevékenységre és az alvási pozícióra vonatkozó kérdéseket is tartalmaz. A fizikális vizsgálat a testtartás, a csigolyák és izületek állapotának meghatározását célozza. Vizsgálat során az érintett terület izmaiban keresünk trigger pontokat, valamint azokon a területeken, ahol általában az érintett területre hatással lévő trigger pontok találhatók. A pontos diagnózis felállításához Röntgen felvételre, vagy egyéb tesztekre is szükség lehet. A vizsgálatok végeztével a szakember a pacienssel megbeszéli a leleteket és előírja a szükséges kezeléseket.

A következőkben segítünk megérteni, hogy mik is azok a trigger pontok, hogyan befolyásolják a vázizom rendszer működését, valamint hogyan tudjuk javítani, fenntartani az optimális egészségi állapotunkat. Az első lépés az „ép testben ép lélek „állapot eléréséhez, annak megértése, hogy az életstílusunk megválasztása jelentősen befolyásolja az általános közérzetünket. A helyes testtartás, a kiegyensúlyozott étrend, a rendszeres testedzés és a stressz hatások csökkentése mind- mind

fontos tényezők. Az ebben az anyagban találhat nyújtó és feszítő gyakorlatok hozzásegítenek a teljes körű mozgásképesség eléréséhez és fenntartásához.

A kényelmetlen érzet, vagy fájdalom megjelenésekor azonnal konzultáljunk az orvosunkkal, hagyjuk abba a gyakorlatokat, hogy nehogy túlerőltessük az érintett izmokat. A gyulladás csökkentése érdekében alkalmazzunk hideg borogatást az érintett területen, a gyulladás csökkentésével a nedves- hideg gyorsítja a felépülést. Tanuljuk meg a „ hüvelykujj technikának" nevezett házilag használható trigger pont kezelést, ami az összes kényelmesen megtalálható trigger pont kezelésére alkalmas. A hüvelyk, vagy valamelyik másik ujjunkkal fokozatosan erősödő, fájdalmas nyomást gyakorolunk az érzékeny ponton és addig tartjuk benyomva, míg a fájdalom tompulni nem kezd. Ez a nyomás eltávolítja a vért az érintett területről és endorfin (a szervezetünk természetes , morfiumszerű, saját fájdalomcsillapító anyaga) felszabadulást produkál. Napi rendszerességgel kell alkalmazni ezt a kezelést egészen addig, amíg már nyomásra nem érzünk fájdalmat az adott területen.

Kérjük konzultáljon kezelő orvosával , mielőtt bármelyik ebben a brossurában leírt gyakorlatot, vagy önkezelő technikát elkezdené alkalmazni, ő segíteni fog az életminőségét javító döntések meghozatalában és az életvitelének helyes mederbe terelésében.

Ábra: „Megnyomva a csomót, fájdalmat váltunk ki helyben vagy valahol másutt."

Táblázat: A trigger pontok és a fájdalom zónák kulcsa

A fájdalom zónán kívül helyezkedő trigger pont

Elsődleges fájdalomzóna

Másodlagos fájdalomzóna

Trigger pont

A megfelelő fájdalomzóna szimbólum

1. Trigger pont szimbólumok

2. Példák

3. Hogyan azonosítsuk a trigger pontokat és a nekik megfelelő fájdalomzónákat

4. A satírozott lila pont a fájdalomzónán belül helyezkedő trigger pontot ábrázolja

A lilától eltérő bármilyen színű satírozott pont a fájdalomzónán kívül találhatótrigger pontot mutatja, a neki megfelelő színű négyzet pedig a neki megfelelő fájdalomzónát jelzi

A félig világos, félig sötétkék pont az olyan, fájdalomzónán kívül található trigger pontot jelzi, amelynek a fájdalomzónája részben az adott ábrán(sötét kékkel ábrázolt), részben egy másik ábrán (világos kék) láthatóak Ezek a szimbólumok a 6. oldalon jelennek meg.

Tartalomjegyzék

1. Oldal: Törzs és csípő –elől nézet

ábra- Pectoralis minor, iliopsoas, subclavius

ábra – Pectoralis minor, deltoid anterior, serratus anterior, external oblique

ábra- Sternalis, Pectoralis major, rectus abdominis

a. diagram- Felülés

b. diagram- Medence billegetés 1 c. diagram- Mellizom nyújtás

2.Oldal: Törzs és csípő-felszíni hátul nézet

ábra – Felső trapezius, középső trapezius, alsó trapezius, deltoid posterior

ábra - Splenius cervicis, latissimus dorsi,teres minor,gluteus maximus, gluteus medius

2.a. diagram – Helyes gerinctartás

2.b. diagram - Helyes testtartás álló helyzetben

2.c. diagram- Helyes testtartás ülő helyzetben

2.d. diagram- Hátnyújtás

2. e. diagram- Deréknyújtás

3.Oldal: Törzs és csípő- mélyrétegek hátul nézet

ábra –iliocostalis thoracis, rhomboid,serratus posterior,quadratus lumborum

ábra- supraspinatus,levator scapulae, iliocostalis thoracis,multifidi,iliocostalis lumborum

3.a diagram – Helyes alvóhelyzet

3.b. diagram- Helyes és helytelen öltözködési mód

3.c diagram- Hátfeszítés

3.d. diagram- Oldalsó nyújtás

4.Oldal: Első- Hátsó, kisugárzó fájdalom térkép

ábra- serratus anterior,iliopsoas fájdalom kisugárzási zóna

ábra- serratus anterior,iliacus és psoas major, iliopsoas

ábra- rectus abdominis fájdalom kisugárzási zónája

ábra- rectus abdominis

iliocostalis thoracis, multifidi fájdalom kisugárzási zónája

iliocostalis thoracis, multifidi

5.Oldal: Fej és nyak

ábra- splenius capitis, felső trapezius

ábra- ocipitofrontalis-occipitalis hasa,rectus capitis posterior major,pterygoid medialis

ábra- sternocleidomastoideus

ábra- temporalis

ábra- occipitofrontalis-frontalis has,orbicularis oculi,pterygoid lateralis,masseter

ábra- digastricanterior,digastric posterior

5.a. diagram- A nyak gyakorlatai

6.Oldal: Felső végtag

ábra – scalenus, flexor carpiradialis, flexor carpi ulnaris, flexor digitorum

ábra - extensor carpi ulnaris

ábra- triceps brachii, pronator teres, flexor pollicis longus,

ábra- infraspinatus

ábra- extensorcarpi radialis brevis

ábra- bicepsbrachii, supinatot, palmaris longus

ábra- adductor pollicis, opponens pollicis

ábra- dorsal interossei, abductor digiti minimi

ábra- extensor digitorum, extensor indicis

– triceps brachii lateralis és capitum longum, extensor carpi radialis longus

6.a. diagram- A bicepsz nyújtása

6.b.diagram- Az ujjak és az alkar nyújtása

7.Oldal: Alsó végtag

7.1. ábra- adductor longus,vastus medialis,tibialis anterior,extensor digitorum longus, adductor hallucis

7.2. ábra- tensor fascia lata,vastus lateralis,peroneus longus

7.3.ábra- gluteus minimus,extensor digitorum brevis

7.4.ábra- piriformis

7.5.ábra- gluteus minimus,biceps femoris,gastrocnemius,soleus

7.a. diagram- quadriceps nyújtás

7.b.diagram- ágyék nyújtás

7.c diagram – talpmasszázs

7.d.diagram- a térd inának nyújtása

Törzs és csípő –elől nézet

Az izmok működése és a trigger pontok aktiválása:

Ezek az izmok segítik a karral és a törzzsel végzett különböző mozgásformák kivitelezését, úgymint: mászás, dobás, nyomás, húzás és derékhajlítás. A has izmai biztosítják a hasfal feszességét, ami a belső szervek helyben tartásához szükséges. Ezek az izmok játszanak szerepet az erőltetett be és kilégzésben is. Hölgyek esetében a has izmaira fontos szerep hárul a gyerekszülés során.

Ezen a területen fájdalom, kényelmetlen érzet valamint korlátozott mozgás, feszítés, túlnyújtás, traumás behatás, rendellenes testhelyzet, vagy emocionális stressz hatására alakul ki. Nyomás, gázosodás, gyomorégés, hányás vagy hasmenés azok a tünetek, amik azonnal jelentkezhetnek. Ilyen esetekben fontos az orvosi vizsgálat a szív, gyomor, máj eredetű belső-szervi problémák kizárása érdekében

Az 1.1-1.3 ábrákon a mellkas, has és csípő elülső felületének izmait mutatjuk be. Ezek a következők.

pectoralis minor

subclavius

iliopsoas

pectoralis major

deltoid

serratus anterior

external oblique

sternalis

rectus abdominis

Gyakorlatok:

Felüléshez(1.a diagram) feküdjünk a hátunkra behajlított térdekkel és karjainkat nyújtsuk ki két oldalt a testünk mellett. Az állunkat helyezzük a mellkasunkra és lassan emelkedjünk fel egy

kényelmes pozícióba. Néhány másodpercig tartsuk meg ezt a helyzetet, majd lassan dőljünk vissza a hátunkra, közben lélegezzünk és lazítsunk. Ismételjük meg többször a gyakorlatot.

A medence billegető gyakorlat 3 lépésben zajlik(1.b diagram). Feküdjünk a hátunkra , mint a felülés kiindulási helyzetében. Emeljük előre és föl mindkét csípőnket a padlóról, majd lassan térjünk vissza a kiindulási helyzetbe, közben lélegezzünk és lazítsunk. Ismételjük meg többször a gyakorlatot.

Mellkasi fájdalom és kényelmetlen érzet esetén hasznos gyakorlat a mellizmok nyújtása(1.c diagram). Egy szűk ajtónyílásba állva, karjainkkal támasszuk meg mindkét oldalon a falat, egyik lábunkat helyezzük a másik elé és az elülső térdünket hajlítsuk be. Nézzünk egyenesen előre. Lassan dőljünk be az ajtónyílásba az elülső térdünk egyre erőteljesebb behajlításával. Röviden tartsuk ki a nyújtott állapotot, majd térjünk vissza a kiindulási helyzetbe, közben lélegezzünk és lazítsunk. Ismételjük meg a gyakorlatot úgy , hogy karjainkat mélyebbre, majd magasabbra helyezzük a falon. Minden ciklus során feltétlenül lélegezzünk mélyeket és lazítsunk.

Törzs és csípő-felszíni hátul nézet

A 2.1-2.2 ábrákon a mellkas, has és csípő hátulsó felületének felszíni izmait mutatjuk be. Ezek a következők:

Felső, közép és alsó trapezius

Posterior deltoid

Splenius cervicis

Latissimus dorsi

Teres minor

Gluteus maximus

Gluteus medius

Az izmok működése és a trigger pontok aktiválása:

Ezek az izmok részt vesznek a fej, a nyak, a törzs, a karok és a lábak különböző mozgásformáinak a kivitelezésében. A hát bármely területén észlelt tüneteket a 2.1 és 2.2 ábrákon illusztrált izmokban található trigger pontok okozhatják. Ezek a trigger pontok helytelen tartás, mozgás hiány, sporttevékenység közben az izmok túlfeszítés vagy helytelen használata révén alakulnak ki. Súlyos tárgyak cipelése, mint például egy nehéz táska vagy nehéz öltözék is irritálhatja a hát és csípő trigger pontjait. Olyan strukturális problémák, mint az egyik láb megrövidülése, vagy kis méretű medence, kimozdíthatják a testünket az egyensúlyi helyzetből és a trigger pontokban kényelmetlen érzetet okozhatnak. Ilyen esetekben az orvos talpbetéteket javasolhat az asszimetria kompenzálására.

A helyes testtartás fenntartása a legjobb módszer a gerincbántalmak megelőzésére. Álló helyzetben igyekezzünk megőrizni gerinc természetes görbületeit a 2.a diagramon bemutatott

normál tartással. A fürdőszobában a mosdókagyló, vagy pipereasztal használata közben enyhén rogyasszuk be a térdeinket, így valamelyest csökkenteni tudjuk a derék feszülését (2.b diagram). A 2.c diagram azt mutatja, hogy széken ülés közben , hogyan tudjuk a hát egy kispárnával történő kitámasztásával korrigálni a testhelyzetünket. Tartsuk mindkét lábunkat a padlón, vagy egy zsámolyon olyan módon , hogy a térdeink enyhén a csípők vonala fölé kerüljenek.

Bizonyosodjunk meg arról, hogy a szék háttámlája szilárdan alátámasztja a hátunkat.

Gyakorlatok:

A hát karbantartására két gyakorlatot végezhetünk a hát és a derék nyújtását.

A hát nyújtásához (2.d diagram) feküdjünk le a padlóra behajlított térdekkel és kulcsoljuk össze a kezeinket a combjaink mögött. Emeljük fel a fejünket és a nyakunkat a padlóról és tartsuk ki ezt a pozíciót. Finoman görgessük magunkat előre –hátra a nyakunktól a fenekünkig ezzel nyújtva a hátat.

A derék nyújtásához (2.e diagram) enyhén behajlított térdekkel feküdjünk a hátunkra, a karjainkat tartsuk oldalt magunk mellett. Ejtsük testünk egyik oldalán a talajra a térdünket a csípő elfordításával és néhány másodpercig tartsuk meg ezt a pozíciót. Majd lassan térjünk vissza a kiindulási helyzetbe miközben, mélyen lélegzünk és lazítunk. Végezzük el a gyakorlatot a másik oldalra is, vigyázzunk arra, hogy a gyakorlat közben a hátunk mindvégig érintkezzen a talajjal és csak a csípő mozduljon el.

Törzs és csípő- mélyrétegek hátul nézet

A 3.1 és 3.2 ábrákon a mély hátizmokat mutatjuk be. Ezek a következők:

romboid

serratus posterior

quadratus lumborum

supraspinatus

levator scapulae

iliocostalis thoracis

multifidi

iliocostalis lumborum

Az izmok működése és a trigger pontok aktiválása:

A hosszú, mély hátizmokat a gerinc oszlop merevítőiként tartjuk számon és ők az elsődleges hát mozgatók nyújtás közben. Ezek dolgoznak tárgyak felemelésekor, amikor rogyasztott helyzetből felállunk. A levator scapulae segít a nehéz tárgyak (pl. bőrönd) cipelésében , a romboid akkor

dolgozik, amikor evezünk. A trigger pontok akkor mutatnak tüneteket, amikor hideg környezetben alszunk, vagy túlerőltetjük, túlfeszítjük ezeket az izmokat esetleg amikor ezek az izmok sérültek. Ezekből a trigger pontokból a fájdalom gyakran jóval távolabbi területekre is átsugárzik. Más szóval a mély hátizmokban található trigger pontok, mint például a multifidi egyaránt fájdalmat okoznak a háti és a hasi területeken. A tünetek megjelenhetnek, amikor felállunk egy székről, lépcsőzünk, a fejünk fölé emeljük a karunkat vagy fogat mosunk. A kényelmetlen érzet megelőzése érdekében próbáljuk meg mindig megtartani a helyes testhelyzetet. Egy tömör matrac és párna sokat segíthet alvás közben a gerincoszlop természetes görbületeinek a megtartásában (3.a diagram). A nadrág felhúzása közben üljünk székre így megelőzhető az öltözködés közben esetlegesen kialakuló nem kívánt sérülés(3.b diagram).

Gyakorlatok:

A hátra végezhető gyakorlatok : a hát nyújtása és az oldal irányú feszítés.

A hát nyújtásához(3.c diagram) feküdjünk le arccal a padló felé , tegyük le mindkét tenyerünket a mellkas két oldalán úgy mintha fekvőtámaszt szeretnénk végezni, majd lassan toljuk fel a felsőtestünket a padlóról. A medencénket tartsuk lent a padlón, miközben ívben meghajlítjuk a derekunkat. Néhány másodpercig tartsuk meg ezt a pozíciót majd térjünk vissza a kiindulási helyzetbe. Gyakorlat közben lélegezzünk mélyen és lazítsunk. Ismételjük meg néhányszor a gyakorlatot.

Az oldal irányú feszítés közben a törzs mindkét oldalán dolgoznak a hasizmok (3.d diagram). Ezek az izmok segítenek alátámasztani a gerincoszlopot és megtartani az egyensúlyt. Az oldal irányú feszítéshez álljunk csípőszélességnyi terpeszbe, mindkét kezünkkel nyújtott karral, fogjunk meg egy törülközőt és lassan döntsünk a törzsünket oldalra, miközben kilélegzünk. Térjünk vissza az eredeti helyzetbe, majd belégzést követően végezzük el a gyakorlatot a másik irányba is. Néhányszor ismételjük meg a gyakorlatot, de figyeljünk arra , hogy mindvégig terpesz állásba, enyhén behajlított térddel álljunk. A többi , hátra vonatkozó gyakorlatot lásd a 2.d diagramon.

Első- Hátsó, kisugárzó fájdalom térkép

A kisugárzó fájdalom egy összetett jelenség. Akkor jön létre, amikor a trigger pont tünetei, a fájdalom, az érzékenység és /vagy korlátozott mozgathatóság, más, távolabbi területken érezhető, mint ahol a trigger pont található. Ez a jelenség az ideg és vázizom rendszer összetett szerkezetének és funkciójának köszönhetően jön létre. Az orvos ellenőrzi a trigger pontokat, a kényelmetlen érzetet mutató területek izmainak megnyomásával, valamint azoknak a területeknek a megnyomásával , ahol az ide ható trigger pontok általában fellelhetők. A vizsgálattal képes újra kiváltani a fájdalmat, így meg tudja határozni, hogy mely trigger pontok okozzák a kényelmetlen érzetet.

Az izmok működése és a trigger pontok aktiválása:

A serraus anterior izomban(4.2 ábra) található trigger pont fájdalma kisugározhat a mellkas elülső területére és a hát lapocka alatti területére mint az a 4.1 –es ábrán látható. A fájdalom lehúzódik a

karba és kiterjedhet egészen a kis és a gyűrűs ujjakig.

Az iliopsoas izomban található trigger pont egyaránt fájdalmat okozhat a comb csúcson(tetején) és derék tájékon is , mint azt a 4.1-es ábra mutatja. A kényelmetlen érzet akkor jelentkezhet, ha hosszú ideig felhúzott térdekkel ülünk, vagy nehéz tárgyakat emelünk fel.

A rectus abdominisben(4.4 ábra) található trigger pontokból eredő fájdalom a hát középső szakaszában és a deréktájékon érezhető, mint azt a 4.3-as ábra mutatja. Az itt található trigger pont a gyomorban teltség érzetet és /vagy hányingert okozhat , ami akár hányásig is fokozódhat. A menstruáló nők intenzív görcsös, felfúvódásos vagy hányingeres panaszokat érzékelhetnek.

Az iliocostalis thoracis és multifidi izmokban (4.6 ábra) található trigger pontok fájdalma érzékelhető keresztben a hát középső részén, a deréktájékon és hosszában az elülső oldalon a hasi régióban , mint az a 4.5-ős ábrán látható. Ezek a trigger pontok gyakran akkor aktiválódnak, amikor meggörbített, feszes háttal tárgyakat emelünk fel.

Gyakorlatok:

Minden eddig bemutatott nyújtó gyakorlat, a felülés (1.a diagram), a medence billentés (1.b diagram), a mellfeszítés (1.c diagram) , a hátfeszítés (2.d diagram) , a hát nyújtás (3.cdiagram), és az oldal irányú feszítés (3.d diagram) segíti az ezen az oldalon felsorolt izmok erősítését , egészségének visszaállítását, akárcsak az állás, ülés, fekvés közbeni helyes testtartás.

Fej és nyak

Az 5.1-5-6-os ábrákon a nyak és a fej azon izmait tüntettük fel, melyekben általában ki szoktak alakulni a trigger pontok. Ezek a következők :

splenius capitis

felső trapezius

rectus capitis posterior major

az occipitalis izim frontalis és occipitalis izomhasa

középső pterygoid

sternocleidomstoideus

temporalis

orbicularis oculi

oldalsó pterygoid

masseter

első és hátsó digastric

Az izmok működése és a trigger pontok aktiválása:

Az előző izmok közül sok fontos szerepet játszik az arckifejezés szabályzásában, mások a rágás és harapásért felelnek, míg egészen mások végzik a nyak hajlítását és forgatását. A lehetséges trigger pont tünetek a következők: fejfájás, szédülés, fogfájás, homályos látás vagy bizsergő érzet az arcon. Emellett rágási , nyelési és olvasási nehézségeket is észlelhetünk. Hogy megőrizzük a fej és a nyak izmainak egészségét, állás, ülés, fekvés közben mindig igyekezzünk a helyes testtartásra és rendszeresen végezzük el a szakember által számunkra előírt gyakorlatokat.

Gyakorlatok:

Az 5.a diagramon látható gyakorlatok speciálisan a nyakra vonatkoznak. A kiindulási helyzetben üljünk le , a karjainkat helyezzük a térdeinkre majd gyengéden hajtsuk a nyakunkat és ejtsük a fejünket előre(a.1 diagram).Röviden tartsuk így majd térjünk vissza a kiindulási helyzetbe, miközben lazítunk. Néhányszor ismételjük meg a gyakorlatot. Gyengéden egyenesítsük ki a hátunkat és hajtsuk hátra a nyakunkat , valamint a fejünket (a.2 diagram). Ne vigyük túlzásba a hátrahajtást, mert az sérüléseket okozhat a finom képletekben! Térjünk vissza a kiindulási helyzetbe, lazítsunk és ismételjük meg néhányszor a gyakorlatot.

Lassan és finoman billentsük egyik oldalról a másikra a fejünket, mindkét oldalon rövid ideig kitartva (a.3 diagram), majd lazítsunk és ismételjük meg néhányszor a gyakorlatot.

Forgassuk lassan balról jobbra, majd jobbról balra a fejünket , mindkét oldalon rövid ideig kitartva(a.4 diagram), majd lazítsunk és ismételjük meg néhányszor a gyakorlatot.

Ezek a gyakorlatok fokozni fogják az izmok erejét és rugalmasságát.

Felső végtag

A 6.1-6.10 ábrákon a váll és a kar izmai láthatók. Ezek a következők:

scalen

flexor carpi radialis

flexor digitorum

extensor carpi ulnaris

infraspinatus

triceps brachii

pronator teres

flexor pollicis longus

biceps brachii

supinator

palmaris longus

extensor carpi radialis brevis

dorsal interossei

abductor digiti minimi

opponens pollicis

adductor pollicis

extensor carpi radialis longus

extensorindicis

extensor digitorum

Az izmok működése és a trigger pontok aktiválása:

Ezek az izmok valamennyien hozzájárulnak a váll és a könyök izület valamint a csukló, hüvelykujj és az ujjak mozgatásához. A napi tevékenységek során, mint fogmosás, fésülködés, sportolás jelentkező bizsergés, zsibbadás, fájdalom lehet az ami trigger pontok jelenlétére utal ezeken a területeken. A váll területén található infraspinatus izomban létrejövő trigger pontok gyakran eredményeznek fájdalmat és egyéb tüneteket a kar és az alkar teljes hosszában.

Gyakorlatok:

A bicepsz nyújtásához(6.a diagram) álljunk be egy ajtó nyílásba egyik lábunkat a másik elé helyezve, az elülső térdet enyhén behajlítva. Tegyük a kezünket a falra, lefele fordított hüvelykujjal. Lassan forgassuk el a törzsünket addig amíg érezzük a megfeszülést. Néhány másodpercig tartsuk ki , közben lazítsunk és lélegezzünk mélyen. Ismételjük meg néhányszor a gyakorlatot.

Az alkar és az ujjak feszítéséhez(6.b diagram) helyezzük az ujjainkat a másik tenyerünkbe az ábrán látható módon, forgassuk a kézfejünket lefelé, majd néhány másodpercig tartsuk ki. Lazítsunk és ismételjük meg néhányszor a gyakorlatot. Most az egyik kezünkkel nyomjuk hátrafelé a másik kezünk ujjait egészen addig, ahol érezzük az alkar feszülését. Tartsuk ki , ismételjünk, lazítsunk. Ezek a gyakorlatok elsősorban azoknak az embereknek hasznosak, akik precíziós munkát végeznek, hangszeren játszanak, ismétlődő ujjmozgásokat végeznek, mint a gépelés vagy hosszú ideig azonos helyzetben tartják a kezüket.

Alsó végtag

Az alsó végtag izmai a 7.1-7.5 ábrákon láthatóak, ezek a következők:

adductor longus

vastus medialis

tibialis anterior

extensor digitorum longus

adductor hallucis

tensor fascia lata

vastus lateralis

peroneus longus

gluteus minimus

extensor digitorum brevis

piriformis

biceps femoris

gastrocnemius

soleus

Az izmok működése és a trigger pontok aktiválása:

A far a láb és a talp izmai végzik az olyan mozgásformákat, mint a sétálás, futás, ugrás, lépcsőzés. Ezen tevékenységek során bekövetkező baleset vagy sérülés hoz létre trigger pontokat a régió izmaiban. Az alsó végtag területén keletkezett trigger pontok kezelése, menedzselése hasonlóan történik, mint az egyéb izmok esetében.

Gyakorlatok:

Nyújtó és feszítő gyakorlatokat kell végeznünk annak érdekében, hogy teljes mozgás spektrumot megőrizzük.

A quadriceps nyújtásához (7.a diagram) álljunk egy fal mellé , a bal karunkat helyezzük a falra az egyensúly megtartása érdekében. Fogjuk meg a jobb bokánkat a jobb kezünkkel a hátunk mögött, óvatosan emeljük addig, hogy érezzük a feszülést. Röviden tartsuk ki , lélegezzünk mélyen és lazítsunk. Végezzük el a másik végtaggal is ugyanígy majd ismételjük meg néhányszor a teljes ciklust.

Az ágyék feszítését (7.b diagram) a földön ülve végezzük. Egyenes háttal, behúzott hassal érintsük össze a két talpunkat magunk előtt. Mindkét kezünkkel fogjuk meg a bokáinkat , majd óvatosan érintsük meg a térdeinkkel a talajt, kényelmes pozícióban. Röviden tartsuk ki , lélegezzünk mélyen és lazítsunk. Térjünk vissza a kiindulási helyzetbe és ismételjük meg néhányszor a gyakorlatot.

A talp izmainak masszírozásához a 7.c diagramon bemutatott módszert kell alkalmazni. A c.1 és c.2 diagram szerint egyenesen tartott lábfejjel a talpunkat mozgassuk előre-hátra egy gumi labdán és /vagy egy hengeren állva. A c.3 diagram szerint ugyanezt a talp külső élével végezzük. Ezeket a gyakorlatokat ülve végezzük , hogy elkerüljük az esésből eredő sérüléseket.

A térdín feszítése (7.d diagram) a földön ülve kezdődik. Lassan vigyük végig a kezünket a vádli mentén , megérintve a lábfejet, a térdet amennyire lehet tartsuk egyenesen, hogy feszüljön. Térjünk vissza a kiindulási helyzetbe , lélegezzünk mélyen és lazítsunk. Kifeszített vádlival , próbáljuk megérinteni a lábujjainkat, mint azt a d.2 diagram mutatja, közben lazítsunk és lélegezzünk mélyen. Ismételjük meg néhányszor a gyakorlatot.