

# ***Behandling af triggerpunkter, kursus***

---

Kurset gennemgår forskellige teorier for triggerpunkters opståen og behandling. Men er, som alle andre kurser på Massageskolen i Århus, praktisk orienteret, så du kan gå lige hjem og bruge det gennemgåede.

Kurset afvikles som regel om lørdagen, men altid med 8 timer inklusiv pauser. Skolens kompendium og bevis er med i prisen. (se hjemmeside for pris og dato).

## **Spændte muskler** kommer blandt andet af:

Ensidigt gentaget arbejde, specielt hvis musklen arbejder i forkortet tilstand over længere tid.

Stress, såvel fysisk som psykisk

Traumer

Sygdom

Søvnmangel

Dårlig ernæring

## **Myoser:**

Hvis den spændte muskler udvikler et ømt / stramt / hårdt punkt kaldes dette sted en myose.

## **Triggerpunkter:**

Når myosen giver smerter både lokalt og i tilknyttede områder kaldes den et triggerpunkt.

Triggerpunkter er ømme, hårde og eleverede i forhold til den omgivende muskulatur, men kan også, specielt ved ligamenttilhæftninger føles gryede.

Den præcise smerte i triggerpunktet er rimelig nem at palpere, men man skal også være opmærksom på, at et triggerpunkt også kan være anledning til smerte andre steder "referred pain" eller forskudt smerte. Det er her nødvendigt med kendskab til kortene for triggerpunkter. Afstanden mellem triggerpunkter og de forskudte smerte områder kan være overraskende stor.

Triggerpunkter findes i mange dele af kroppen, muskler, facier, ligamenter, arvæv, huden og i periosten.

**Aktive triggerpunkter** er smertefulde områder ved såvel hvile som bevægelse.

**Latente triggerpunkter** er kun smertefulde ved palpation.

**Sekundære triggerpunkter** opstår i muskulatur som overbelastes af aktive triggerpunkter.

**Satellit-triggerpunkter** opstår i områder med forskudt smerte.

## **Triggerpunkter i forbindelse med massage**

Der skal trykkes på punktet, som i forvejen er ømt, så først opvarmning.

Søg efter punktet, hold fingrene på det, bed klienten trække vejret dybt og ved udåndingen øges trykket stille og roligt og holdes indtil smerten forsvinder (dog max. 20 sekunder). Herefter løsnes trykket roligt igen.

Oftentimes vil et tryk være nok, hvis ikke gentager du manøvren 10 minutter senere.

---

## **Massageskolen i Århus**

Herredsvej 75, 8210 Århus V, [www.ole-gottliebsen.dk](http://www.ole-gottliebsen.dk), [post@ole-gottliebsen.dk](mailto:post@ole-gottliebsen.dk) ☎ 21271570

23. juni 2011/06-05-2011