

Triggerpunktbehandling

Et triggerpunkt er et lite, hardt og ømt punkt i en muskel. Noen kaller det en muskelknote. Det finnes ingen forskning som tyder på at triggerpunkter er årsaken til muskelsmerter, men det kjennes ofte godt å «løsne» på de ømme punktene.

Spesielt for triggerpunkter er at de kan gi referert smerte til andre områder på kroppen. Strålende smerter opp i hodet skyldes for eksempel ofte triggerpunkter i nakkemusklene.

Hvem passer det for?

Triggerpunktbehandling kan gi smertelette, og fungerer godt når du har «det ene punktet» som gjør vondt. Husk likevel at triggerpunktbehandling er symptombehandling. Det vil si at du ikke fjerner årsaken til smertene. Hvis for eksempel dårlige arbeidsstillinger skaper spenning og triggerpunkter i muskulaturen, kan det gi smertelette å behandle områdene som gir smerte. Men fortsetter du å sitte i en ugunstig stilling, vil triggerpunktene komme tilbake!

Hvilket utstyr skal jeg bruke?

En ball er ideell for å legge press på og løse opp triggerpunkter. Lacrosseballer som er laget av ren gummi er de beste ballene å bruke. De er passe harde, holder på fasongen og er enkle å rengjøre.



Hvordan gjør jeg det?

Egenbehandling av triggerpunkter er enkelt. Bruk triggerpunkt-kartet til å finne delen av muskelen som du ønsker å behandle. Legg så ballen mot området og rull over det til du finner et punkt som er ekstra sårt eller ømt. Dette er triggerpunktet. Her kan du enten legge press direkte på punktet, eller rulle sakte frem og tilbake over det med ballen.

Det kan være ømt eller vondt, men det skal ikke være så vondt at du spenner musklene. Målet er tross alt å få musklene til å slappe av. Etter to til tre minutter skal du kjenne at smertene blir mindre. Når muskelknuten og smertene er borte, går du videre til neste område.

Mange synes det hjelper å visualisere at ballen synker inn i musklene. Dette gjør deg mer bevisst på å slippe opp spenningen i musklene, slik at triggerpunktet raskere slipper taket. Prøv også å puste dypt med magen, for å slappe bedre av, underveis i egenbehandlingen.

*Ønsker du en mildere
massasje kan du
begynne med en
tennisball*



Hvordan bruke triggerpunkt kartene

I de neste kapitlene finner du en oversikt over de vanligste triggerpunktene i kroppen. Det hvite krysset viser hvor det er vanligst å finne punktene, og de røde områdene hvor det pleier å gjøre vondt.

Kjenner du igjen smertene dine på ett av bildene, kan det være verdt å forsøke å løse opp i områdene med hvite kryss. Kanskje er det dette som skal til for at de verste plagene gir seg.

Alle triggerpunkter og smerteområder er vist på en side av modellen. De samme områdene og punktene gjelder for motsatt side, bare speilvendt.

De hvite kryssene angir punkter i muskelen der du kan finne triggerpunkt.



Røde felt viser de områdene hvor de markerte triggerpunktene kan gi smerte.

Eksperttips

Hvis du ligger på et parkettgulv og gjør selvmassasje, kan det være en fordel med en treningsmatte under ballen for å unngå at den sklir mot det glatte underlaget.

Ønsker du å løsne triggerpunktene i stående kan du gjøre dette mot en vegg. For å hindre at ballen faller ned, putt den i en lang sokk. Med ballen i en sokk, kan du lettere styre hvor ballen treffer.

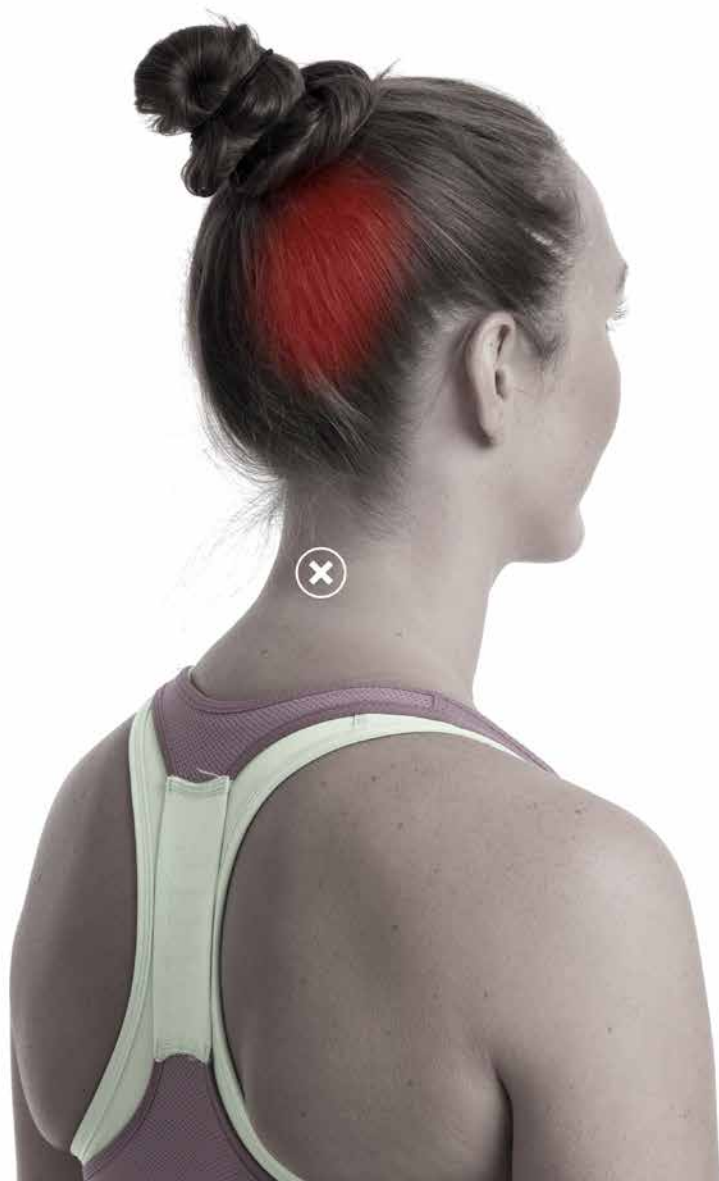
Ønsker du å massere musklene som går langs ryggraden? Prøv å lage en dobbelball ved å putte to baller i en sokk, og knyte igjen. Legg deg oppå ballene, med midten av ryggraden mellom, og rull opp og ned.



Nakke

Bakside nakke

Splenius capitis



Skulderbladløfteren

Levator scapulae





Den store halsmuskelen

Sternocleidomastoideus





Den øvre tyggemuskelen

Temporalis



Den nedre tyggemuskelen

Masseter



Skulder

Kappemuskeln

Trapezius



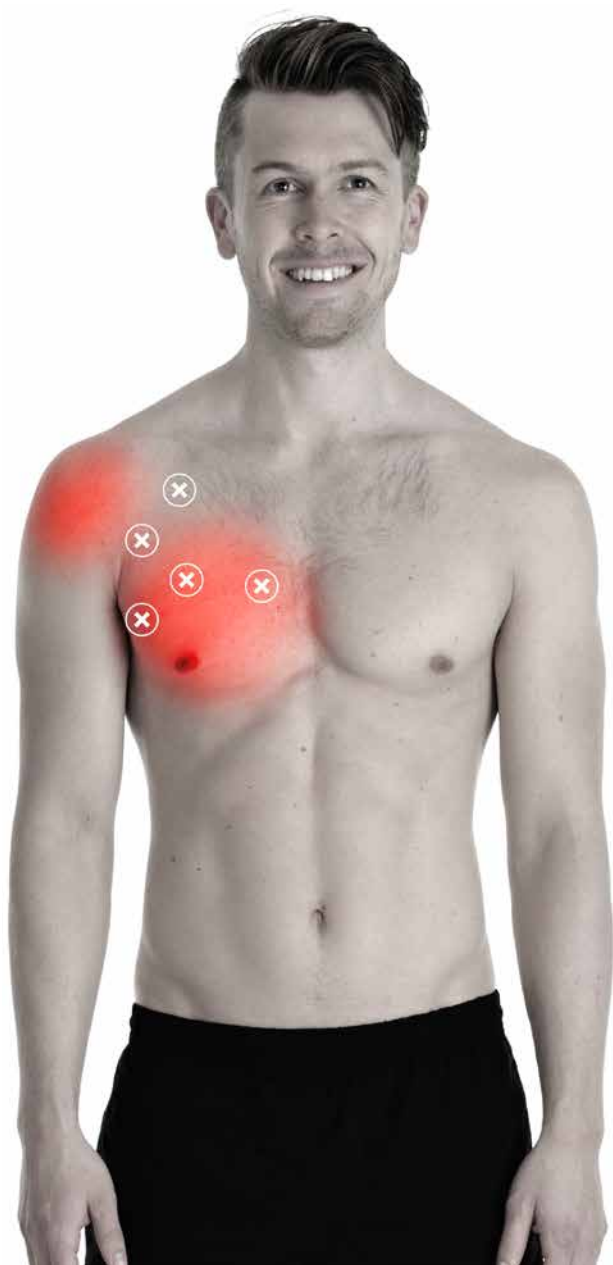
Den lille brystmuskelen

Pectoralis minor



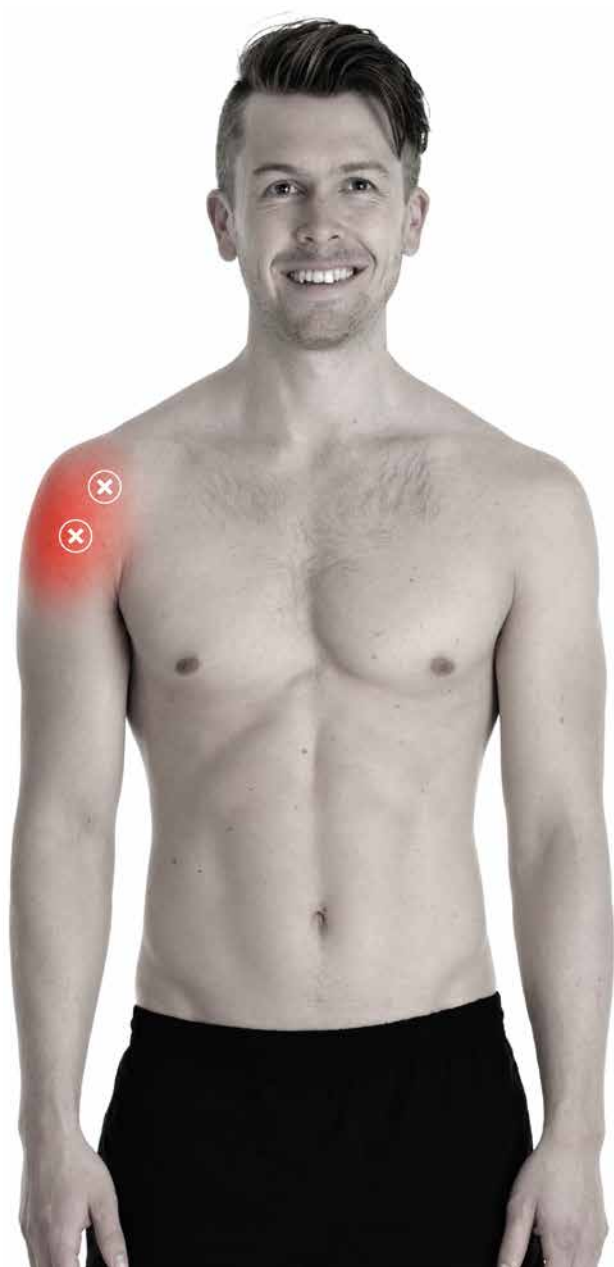
Den store brystmuskelen

Pectoralis major



Deltamuskeln

Deltoideus





Rotatorkappen

Supraspinatus



Rotatorkappen

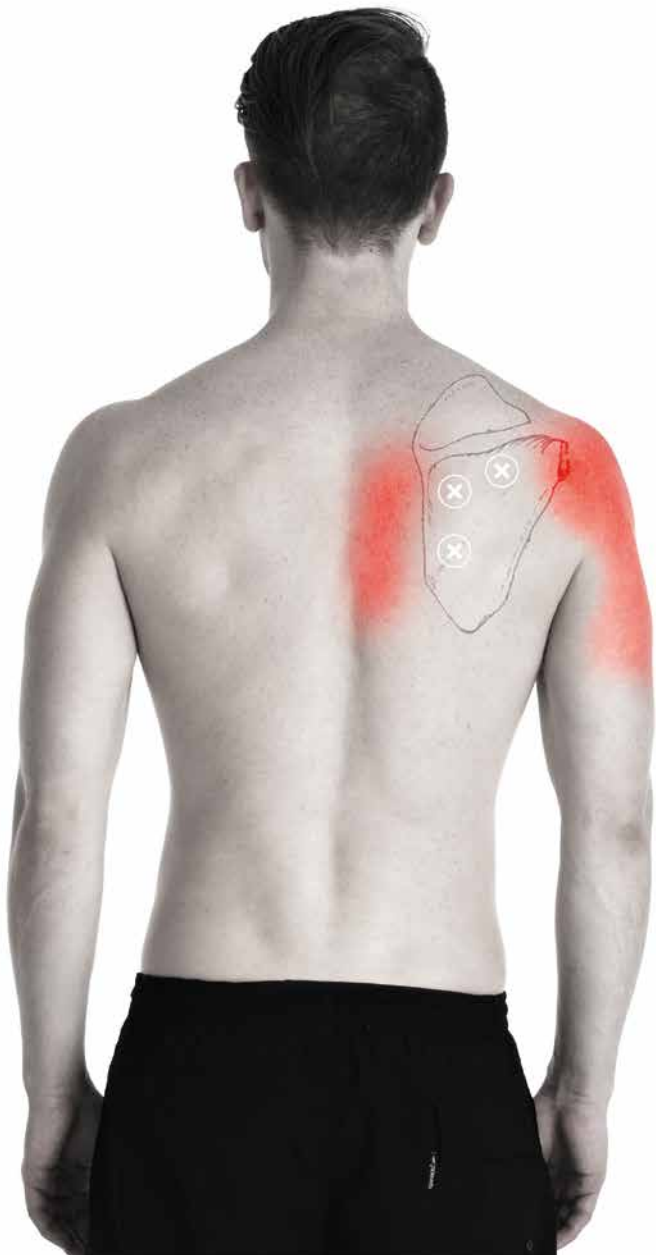
Teres minor



Rotatorkappen

Infraspinatus





Den store skulderbladsmuskelen

Teres major



Den store rombemuskelen

Rhomboideus



Armbøyerne

Biceps



Armstrekkerne

Triceps

