

# Dureri musculare – cauze și tratament (I)

## Terapia punctelor dureroase (Trigger points therapy) – partea I

Pentru a vă explica mai ușor ce sunt *trigger points-urile* prima oară trebuie să înțelegeți cum funcționează mușchii din corpul nostru.

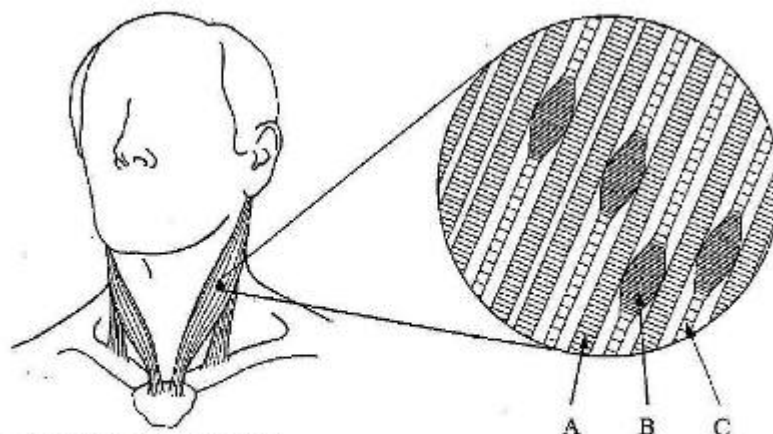
Mușchiul scheletic este format din fascicule de celule numite fibre. Fibrele conțin miofibrile iar miofibrilele la rândul lor sunt alcătuite din sarcomere care conțin filamente proteice.

Sarcomerele în mod obișnuit funcționează ca niște pompe mici, care se contractă și eliberează sângele în funcție de nevoile metabolice ale vaselor capilare.

Când sarcomerele dintr-un trigger point rămân contracturate circulația sângelui este oprită în acea zonă de unde rezultă o **lipsă de oxigen** și o acumulare de deșeurii care irită acel punct.

Trigger point-ul răspunde la această problemă declanșând semnale dureroase către creier până acesta instaurează o politică de odihnă a mușchiului.

Acesta **intră în repaus**, încetezi să-l mai folosești iar el începe să se scurteze și să se strângă.



A- fibra musculara in starea ei normala  
B- nod format din sarcomere in stare de maxima contractare continua, segmentul de fibra musculara devenind mai scurt si mai larg  
C- parte a fibrei musculare care se intinde din cauza nodului, prin terapie distanta dintre sarcomere din fibra trebuie adusa la aceeasi valoare

**Dacă te doare gâtul încetezi să-l mai întorci prea mult.**

**Dacă te doare umărul, lași pe altcineva să se întindă după un obiect.**

Acesta este un sistem natural de apărare pentru ca mușchiul să nu sufere și mai mult.

Fiind un sistem foarte bine pus la punct, corpul vine cu o idee care pare excelentă la început, să folosească alți mușchi pentru a duce povara.

Problema este că acei mușchi trebuie să facă o treabă incomodă și neobișnuită pentru ei și în scurt timp vor dezvolta și ei trigger points-uri iar **întreaga zonă va rămâne blocată.**

În funcție de zona afectată poți să ajungi să nu-ți mai poți îndoi genunchiul, întoarce capul, să-ți ridici brațul sau să-ți legi șireturile.

Durerea acestor trigger points-uri se poate manifesta ca o durere profundă, uneori ascuțită și se poate regăsi pe toată suprafața corpului, poate apărea ca o **durere de cap**, durere în zona sinusurilor, **durere cervicală**, **durere de spate** sau în oricare altă parte a corpului.

În [partea a II a](#) voi prezenta cauzele formării acestor puncte dureroase și cum se pot evita.

Aceste informații sunt preluate din cartea – ["The Trigger Point Therapy Workbook – Your Self-Treatment Guide for Pain Relief" – Clair Davies](#) și dacă vreți s-o citiți în întregime v-o pot trimite în format pdf.

Dacă aveți **dureri de spate**, **dureri de cap** sau alte părți ale corpului iar timpul nu vă permite să învățați cum să vă reparați singuri, atunci **sunăți** la Cinnamon Salon ( **0730.992.638**) sau direct pe mine (**0722.394.420**) pentru o programare la o ședință de **masaj terapeutic**.