

PHYSIOVIT



TRIGGER- ÉS TENDERPONT

- SPECIÁLIS MANUÁLIS TERÁPIA -

Írta: Kanyó Ildikó, gyógytornász, manuálterapeuta, sportfizioterapeuta

PhysioVit Group/instruktor

TARTALOMJEGYZÉK

» Bevezető	7.
I. ÁLTALÁNOS ELMÉLET ÉS SZÖVETI ANALÍZISEK ÉLETTANA	9.
» Triggerpontok és elméleti alapok. Kialakulási mechanizmusok.	10.
» Speciális szöveti átalakulások rendszere az izmokban triggerpontok esetén.	13.
» Triggerpontok és a mögöttük lévő sejtszintű reakciók.	14.
» Receptorelmélet, triggerpontok működésének élettana.	15.
» Alkalmazhatóság	17.
» Fájdalom	17.
» Aktív, vagy passzív triggerpontok.	19.
» Különbségek, különbözőségek a triggerpont oldás technikáiban. variációs lehetőségek.	20.
» Triggerpontok és fascialáncok.	24.
» Izomsejt reakciói és a környező fasciális elemek megváltozásai a triggerpontok esetében létrejött kisugárzási zónákban.	25.
» Különbségek és hasonlóságok az aktív és passzív triggerpontok között.	27.
» Hatásmechanizmusok és sejtszintű reakciók az alkalmazott manuális technikák variációiban.	18.
» Gerincvelő és innervatio.	29.
» Triggerpontok kialakulásáért felelős tényezők.	32.
» Triggerpontokat fenntartó tényezők.	35.
» Differenciál diagnosztika, gesztikulációk a fájdalom meghatározásában akut triggerpontok esetén.	37.
» Speciális fájdalomtesztek a manuális technika meghatározása előtt.	38.
» Fasciaterápia és sportrehabilitációs szöveti analízis triggerpont terápia alkalmazásai során.	41.
» Aktív triggerpontok csoportosítása a fájdalomi zónák, valamint a kiegészítő tünetek szerint.	42.
» Kik tanulhatják meg és alkalmazhatják?	45.
» Triggerpont oldás folyamata. Hatások és utóhatások.	46.
» Szövetek előkészítése a triggerpontok lazításához.	48.
» Triggerpont és tenderpont. Különbségek és kezelési technikák.	50.
» Tenderpontok okozta fájdalom.	52.
» Tenderpontok szöveti analízise.	54.
» Leggyakoribb indikációk.	56.
	59.

II. RÉSZLETES TRIGGERPONT LOKALIZÁCIÓ

©2011-2018. Kanyó Ildikó - Triggerpont terápia - Speciális lágyrész manuálterápia 2. oldal

FÁJDALMI ZÓNÁK SZERINT

- » Funkcionális tesztek a fájdalomi zónák szerint. Fájdalom differenciálása. 60.
- » Fejfájást kiváltó triggerpontok és kezelési lehetőségeik. 62.
- » Nyaki fájdalmakat okozó triggerpontok és kezelési lehetőségeik. 63.
- » Mellkasi fájdalmakat okozó triggerpontok és kezelési lehetőségeik. 64.
- » Szorító mellkasi és karba kisugárzó fájdalmakat okozó triggerpontok és kezelési lehetőségeik. 66.
- » Vállfájdalmakat okozó triggerpontok és kezelési lehetőségeik. 70.
- » Könyökfájdalmakat okozó triggerpontok és kezelési lehetőségeik. 72.
- » Alkari és kéz-fájdalmakat okozó triggerpontok és kezelési lehetőségeik. 74.
- » Deréktáji fájdalmakat okozó triggerpontok és kezelési lehetőségeik. 77.
- » Keresztcsontri és ülőgumó fájdalmakat okozó triggerpontok és kezelési lehetőségeik. 80.
- » Gluteális fájdalmakat okozó triggerpontok és kezelési lehetőségeik. 83.
- » Comb-fájdalmakat (elülső, hátsó, belső, külső) okozó triggerpontok és kezelési lehetőségeik. 86.
- » Lágycsont-fájdalmakat okozó triggerpontok és kezelési lehetőségeik. 92.
- » Térdfájdalmakat okozó triggerpontok és kezelési lehetőségeik. 95.
- » Síp-csont-fájdalmakat okozó triggerpontok és kezelési lehetőségeik. 98.
- » Sarok-csont- és Achilles-fájdalmakat okozó triggerpontok és kezelési lehetőségeik. 98.
- » Láb-fájdalmakat, talp területén jelentkező panaszokat okozó triggerpontok. 102.

III. TRIGGERPONT ANATÓMIA 103.

FEJ- ÉS NYAKI FÁJDALMAKAT KIVÁLTÓ PONTOK 105.

- » musculus trapezius 106.
- » musculus sternocleidomastoideus 107.
- » musculus splenius cervicis 109.
- » musculus splenius capitis 111.
- » m. semispinalis capitis, m. semispinalis cervicis, mm. multifidi 112.
- » musculus rectus capitis posterior minor, musculus rectus capitis posterior major, musculus obliquus capitis superior, musculus obliquus capitis inferior 114.
- » musculus levator scapulae 115.
- » musculus masseter 116.
- » musculus pterygoideus lateralis 117.
- » musculus pterygoideus medialis 119.
- » musculus temporalis 121.

MELLKASI ÉS VÁLLFÁJDALMAKAT LÉTREHOZÓ TRIGGERPONTOK **122.**

- » musculus scalenus anterior, musculus scalenus medius, musculus scalenus posterior **125.**
- » musculus supraspinatus **127.**
- » musculus infraspinatus **128.**
- » musculus teres minor **129.**
- » musculus teres major **130.**
- » musculus deltoideus **131.**
- » musculus coracobrachialis **132.**
- » musculus biceps brachii **133.**
- » musculus brachialis **134.**
- » musculus triceps brachii **136.**
- » musculus musculus romboideus minor, musculus romboideus major **140.**
- » musculus latissimus dorsi **141.**
- » musculus pectoralis major **142.**
- » musculus pectoralis minor **145.**
- » musculus serratus posterior superior **146.**
- » musculus serratus posterior inferior **147.**
- » musculus serratus anterior **148.**

GERINC MENTÉN ÉS A HASI TERÜLETEKEN FÁJDALMAT OKOZÓ TRIGGERPONTOK **149.**

- » paravertebralis izmok **155.**
- » hasizmok - musculus rectus abdominis, musculus obliquus internus abdominis, musculus obliquus externus abdominis, musculus transversus abdominis **156.**
- » musculus quadratus lumborum **159.**
- » musculus iliopsoas **162.**

KÖNYÖK- ÉS UJJFÁJDALMAKAT LÉTREHOZÓ TRIGGERPONTOK **163.**

- » musculus supinator **165.**
- » musculus pronator teres **166.**
- » musculus brachioradialis **167.**
- » musculus extensor carpi radialis longus **168.**
- » musculus extensor carpi radialis brevis **169.**
- » musculus extensor digitorum **170.**
- » musculus extensor carpi ulnaris **172.**
- » musculus extensor indicis proprius **173.**
- » musculus palmaris longus **174.**
- » musculus flexor carpi radialis **178.**
- » musculus flexor digitorum superficialis **179.**

©2011-2018. Kanyó Ildikó - Triggerpont terápia - Speciális lágyrész manuálterápia 4. oldal

» musculus flexor digitorum profundus	180.
» musculus flexor carpi ulnaris	181.
» musculus adductor pollicis	182.
» musculus opponens pollicis	183.
» musculus abductor digiti minimi	184.

TÖRZS ALSÓ RÉSZÉN JELENTKEZŐ FÁJDALMAKAT LÉTREHOZÓ TRIGGERPONTOK

» musculus piriformis	190.
» musculus gluteus maximus	191.
» musculus gluteus medius	194.
» musculus gluteus minimus	195.

CSÍPŐ-, COMB- ÉS TÉRDFÁJDALMAKAT LÉTREHOZÓ TRIGGERPONTOK

» musculus tensor fascia latae	200.
» musculus sartorius	201.
» musculus quadriceps femoris	202.
» musculus gracilis	205.
» musculus adductor longus	206.
» musculus adductor brevis	207.
» musculus adductor magnus	208.
» musculus biceps femoris	209.
» musculus semitendinosus	210.
» musculus semimembranosus	213.

LÁBSZÁR ÉS BOKAFÁJDALMAKAT LÉTREHOZÓ TRIGGERPONTOK

» musculus tibialis anterior	216.
» musculus tibialis posterior	217.
» musculus peroneus longus et brevis	218.
» musculus triceps surape - musculus gastrocnemius medialis, musculus gastrocnemius lateralis, musculus soleus	220.
» musculus extensor digitorum longus	221.
» musculus extensor hallucis longus	222.
» musculus flexor digitorum longus	223.
» musculus flexor hallucis longus	224.

TALPI FÁJDALMAKAT OKOZÓ TRIGGERPONTOK

» musculus quadratus palntae	226.
» musculus flexor digitorum brevis	227.
» musculus flexor hallucis brevis	228.

» musculus abductor hallucis	229.
LÁBHÁTI FÁJDALMAKAT OKOZÓ TRIGGERPONTOK	230.
» musculus extensor hallucis brevis	232.
» musculus extensor digitorum brevis	233.
IV. TRIGGERPONTOK ÉS VISCERÁLIS KAPCSOLATOK	236.
» Felhasznált irodalmi források	250.