

Vad är en triggerpunkt?

Triggerpunkter är den vanligaste orsaken till smärta i eller från rörelseapparaten. Olika undersökningar har visat att minst 50% av normalpopulationen i någon grad besväras av triggerpunkter och att dessa kan förekomma i vilken som helst av kroppens alla muskler, men vissa muskler är vanligare än andra.



Teckning. Oddny Oskarsdottir

Den största gruppen patienter med triggerpunkter visade sig vara kvinnor i åldern 30 - 50 år med stillasittande arbete, och de vanligaste ställen på kroppen att hitta triggerpunkter var tugg-, nack-, skuldergördel-, ländryggs-, och sätesmuskler.

En triggerpunkt är en hyperirritabel punkt i en spänd muskel. Smärtan beror på att muskeln under en längre tid blivit överansträngd. Muskelfibrerna, alltså muskelcellerna, har p.g.a. att man spänt sig och förhindrat blodflödet och därmed cirkulationen, "klibbat ihop". (Som ihopklibbad spagetti, när man glömt att röra om ordentligt, i den kokande grytan.)

Smärta

Det vanligaste symtomet vid triggerpunkter är smärta. Smärtan följer oftast ett givet mönster för varje triggerpunkt. En aktiv triggerpunkt är en triggerpunkt som ger upphov till s.k "spontan smärta", smärta som känns utan att man behöver palpera muskeln. Det kan finnas flera triggerpunkter i en muskel.

Triggerpunkten kan ligga i en muskel långt ifrån där du har ont. Varje triggerpunkt har sitt speciella mönster för hur den projicerar/strålar ut smärta till ett annat område. Detta kan kallas refererad smärta och genom att endast undersöka det aktuella smärtområdet finner man alltså inte orsaken till problemet.

Den muskel som har en triggerpunkt är alltid mer eller mindre förkortad. Dessutom kommer man att få en viss försvagning och koordinationsrubbing. Man kan kortfattat säga att den vanligaste orsaken till triggerpunkter är överbelastning av en muskel. Smärtsymptomen kan t.ex. vara spänningshuvudvärk, ischias, migrän, tennisarmbåge, tryck över bröstet, ryggskott m.m. Triggerpunkter kan också ge autonoma fenomen som t ex kärlsammandragning, svettning eller gåshud i området för refererad smärta. Triggerpunkter kan även förekomma i t ex bindväv, ärrvävnad och ligament.

Dessa smärtområden har kartlagts och visar oss åt vilket håll triggerpunkter i olika områden strålar och i vilka områden man upplever smärtan. Ibland kan det vara helt utan smärta, men vi upplever det som stelhet eller nedsatt rörlighet.

Orsaker

Det finns många orsaker till att triggerpunkter uppstår, bland de vanligaste är: långvarig uttröttning av muskeln, akut överbelastning, drag eller kyla, snabb aktivering av muskeln i förkortat läge och stress.

Triggerpunkter påverkar kroppen negativt. Musklerna blir förkortade, spända, svagare, koordinationen försämras och ger sämre sträck-reflexer. S.k. falsk ischias, ryggskott, nackspärr, huvudvärk av olika slag mm kan många gånger försvinna genom triggerpunktsbehandling.

Behandling

Med testers hjälp skapar sig terapeuten en bild av om problemet är muskulärt d.v.s. något som vi kan behandla eller om det är en konsekvens av en irritation av en nerv på ryggmärgsnivå.

Efter en uppvärmande massage, lägger massören ett tryck på den ömma punkten. Trycket ska framkalla en smärta utan att patienten spänner sig eller upplever det som obehagligt. Många gånger kan patienten uppleva en "skön" smärta när man trycker på en triggerpunkt. När man hittat en lagom smärtnivå på trycket, hålls trycket kvar och man ber patienten att andas lugnt samt meddela när smärtan klingar av. Därefter ökas trycket tills man når samma smärtnivå som tidigare. Denna procedur upprepas ca 3 ggr och därefter har oftast ömheten försvunnit.

En annan teknik är att applicera en gummikopp med vakuum (se koppningsmassage) över triggerpunkten. I vissa mycket känsliga fall kan det räcka med att massören bara håller på den aktiva triggerpunkten för att den ska klinga av. Avslutningsvis stretchas muskeln ut. Som självhjälp kan man själv försöka tänja ut muskeln med hjälp av värme och stretching.

Muskeln har efter behandling och de-aktivering möjlighet att inta normal längd och smärtan försvinner efter några behandlingar. Hur många behandlingar som behövs för att slippa triggerpunkter beror på hur länge muskeln har varit överbelastad, d.v.s. hur länge man har haft triggerpunkterna.

FAKTA OM TRIGGERPUNKTER

Det är en punkt som vid beröring/tryck ger smärta - oftast på ett helt annat ställe än där trycket appliceras.

De är ömmande och smärtande punkter som kan uppstå vid vissa muskelsmärter och fibromyalgi, whiplash, nackstukningar etc.

När man trycker - eller i vissa svåra fall - berör en sådan punkt får man smärta inom ett ganska stort område med en typisk utbredning för varje punkt. Smärtan upplevs ibland som om den "skjuter" i väg - likt ett pistolskott - av statisk ansträngning, drag, stress eller annan ansträngning.

Efter att en triggerpunkt har aktiverats en gång är punkten aktiv och fortsätter skjuta iväg smärtsignaler till omkringliggande muskulatur.