

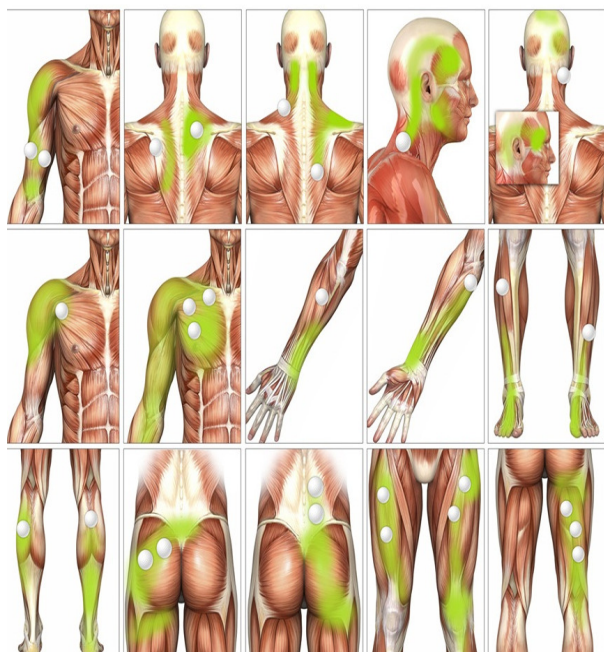
TRIGGER POINTS OU PONTOS GATILHOS

Aluno: Gustavo Gardasz Rodrigues

Orientador: Professor Carlos Vanderlei Pukaleski

Curso de Massoterapia

TRIGGER POINTS



PONTOS GATILHOS

Os pontos gatilhos miofasciais (ou trigger points) são pequenas áreas hipersensíveis localizadas em uma banda tensa palpável da musculatura esquelética, que espontaneamente ou sob estímulo mecânico desencadeiam dor local e/ou referida em áreas adjacentes.

Os triggers points podem ser classificados como ativos ou latentes:

Ativo : Ocorre quando sua estimulação (ex: palpação) gera dor referida e reproduz a queixa dolorosa preexistente referida pelo paciente. A dor é espontânea ou surge ao movimento, limita a amplitude do movimento (ADM) e pode causar sensação de fraqueza muscular.

Latente : Este encontra-se em áreas assintomáticas e só provocam dor local e referida quando estimulados. Não se associam à dor durante as atividades físicas normais.

PREVENÇÃO

Se a sua atividade requer uma tensão muscular regular e prolongada (trabalho ao computador, falar ao telefone, ficar muito tempo sentado, stress, etc.) tem mais propensão a formar pontos-gatilho, por isso, exercite-se com frequência (um músculo oxigenado e flexível é mais saudável) descanse de hora em hora no trabalho para fazer alongamentos suaves e lentos e ande alguns metros .



FORMAS DE TRATAMENTO

Uma das principais técnica é encontrar a área enrijecida, hipersensível e geralmente nodulosa, no tecido muscular. Pressionar firmemente, procurando o ângulo correto do ponto de tensão. Mantém-se uma pressão firme contínua, ou intermitente, mais ou menos 4 kg, durante 30 segundos . Geralmente este tratamento é doloroso e em alguns casos é aconselhado o uso do gelo para anestésiar o local antes do tratamento.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCURSOS.com.br