

# **ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΤΩΝ Trigger Points: Μια τεχνική που αφοπλίζει τον Πόνο**

**ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΕΠΩΔΥΝΩΝ**

**ΣΗΜΕΙΩΝ.(ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ/ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ/ΑΥΧΕΝΑΛΓΙΑ)**

**ΑΘΑΝΑΣΑΚΗΣ Γ. ΘΕΟΔΩΡΟΣ**

**ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ**

**ΜΕΤΕΚΠΑΙΔΕΥΘΕΙΣ ΣΤΗΝ ΖΥΡΙΧΗ ΕΛΒΕΤΙΑΣ.**

**ΚΝΩΣΣΟΥ 236 + ΚΑΣΤΕΛΛΙ ΠΕΔΙΑΔΟΣ 2810 327**

**988 6937363880**

Αν βασανίζεστε από πόνους που σας προκαλεί κάποιο μυοσκελετικό πρόβλημα και, παρά την αγωγή που ακολουθείτε, δεν βρίσκετε ανακούφιση, ίσως η συμπληρωματική θεραπεία απενεργοποίησης των μυϊκών σημείων πυροδότησης πόνου να σας προσφέρει τη βοήθεια που χρειάζεστε.

Για πολλά χρόνια, οι ορθοπεδικοί θεωρούσαν ότι τα μυοσκελετικά προβλήματα και ο πόνος που προκαλούν οφείλονται μόνο σε βλάβες των οστών (π.χ. τραυματισμοί των αρθρώσεων) ή των νεύρων (π.χ. φλεγμονές), με αποτέλεσμα να μην αντιμετωπίζονται σωστά πολλές επώδυνες καταστάσεις. Ωστόσο, από τη δεκαετία του '80 που οι αμερικανοί γιατροί J. Travel και D.G. Simons τεκμηρίωσαν με επιστημονικές έρευνες το θέμα, άρχισε να γίνεται σταδιακά αντιληπτό ότι ο πόνος μπορεί να οφείλεται και σε μικροτραυματισμούς στις ίνες των σκελετικών μυών, με αποτέλεσμα κάποιοι από αυτούς να συσπώνται, να «σκληραίνουν», να «κονταίνουν» και να χάνουν την ελαστικότητά τους, προκαλώντας πόνο στον ασθενή. Τα επώδυνα αυτά σημεία των μυών είναι γνωστά ως trigger points (μυϊκά σημεία πυροδότησης πόνου) και η μέθοδος «απενεργοποίησης» σήμερα εφαρμόζεται συμπληρωματικά από φυσιάτρους, φυσικοθεραπευτές και βελονιστές.

### **Πού μπορεί να βοηθήσει;**

Η απενεργοποίηση των trigger points αποτελεί μέρος μιας φυσικοθεραπευτικής αγωγής και σπάνια ξεχωριστή θεραπεία, καθώς σε αρκετές περιπτώσεις ένα μυοσκελετικό πρόβλημα μπορεί να οφείλεται σε συνδυασμένες βλάβες στα οστά, τα νεύρα και τους μυς. Μπορεί να ανακουφίσει τον ασθενή σε περιπτώσεις που άλλα είδη θεραπείας δεν ήταν αποτελεσματικά ή σε περιπτώσεις που η αιτιολόγηση ενός πόνου δεν είναι σαφής, όπως πιθανόν να συμβεί σε διάφορα προβλήματα, π.χ. πονοκεφάλους, οσφυαλγία, ισχιαλγία, περιαρθρίτιδα ώμου, τενοντοπάθεια, περιορισμένη κινητικότητα, πόνους στον αυχένα, στον «παγωμένο» ώμο (δυσκαμψία ώμου και ωμοπλάτης) κλπ.

### **Πού δημιουργούνται trigger points;**

Μπορούν να εντοπιστούν σε οποιονδήποτε μυ. Ωστόσο, πιο συχνά δημιουργούνται στον υπακάνθιο μυ (περιαρθρίτιδα ώμου), στον τραπεζοειδή και στους σκαληνούς μυς (προβλήματα αυχένα), στους γλουτιαίους (ισχιαλγία, προβλήματα βάδισης). Τα trigger points προκαλούν πόνο στο συγκεκριμένο σημείο ή τον «ακτινοβολούν» αντανακλαστικά σε μια άλλη περιοχή του σώματος.

### **Τα είδη των trigger points**

Υπάρχουν τρία είδη μυϊκών σημείων πυροδότησης πόνου:

- **Τα ενεργά (βασικά)**, των οποίων η παρουσία προκαλεί πόνο, περιορισμό της κίνησης, πόνο κατά την πίεση ή μετά τη διάταση (τέντωμα) του μυός.
- **Τα δορυφορικά**, που μπορεί να δημιουργηθούν γύρω από ένα ενεργό trigger point και δεν είναι τόσο επώδυνα. Συνήθως, απενεργοποιούνται όταν έχει ήδη απενεργοποιηθεί το βασικό σημείο πυροδότησης πόνου.
- **Τα λανθάνοντα**, στα οποία ενδέχεται να εξελιχθούν ορισμένα ενεργά trigger points, με αποτέλεσμα να παραμένουν ο περιορισμός της κίνησης των αρθρώσεων και ο μυϊκός σπασμός, ενώ ορισμένες φορές προκαλούν και πόνο. Πότε μπορεί να συμβεί αυτό; Όταν ένα μυοσκελετικό πρόβλημα (π.χ. δυσκαμψία αυχένα) αντιμετωπιστεί με φάρμακα, κλασική φυσικοθεραπεία

και ξεκούραση, ο ασθενής παρουσιάζει βελτίωση και μετά από λίγο εμφανίζει ξανά συμπτώματα, επειδή κατά τη θεραπεία που έκανε δεν εντοπίστηκαν και δεν απενεργοποιήθηκαν τα trigger points που ενδεχομένως υπήρχαν.

### **Αναγκαία η σωστή διάγνωση**

Το πρώτο που θα κάνει ο ειδικός που θα επισκεφτείτε είναι να σας πάρει ένα λεπτομερές ιστορικό και κατόπιν να αξιολογήσει το πρόβλημα και τις αιτίες του με βάση τις διαγνωστικές εξετάσεις που θα του πάτε και τα συμπεράσματα στα οποία θα καταλήξει, αφού πρώτα σας υποβάλει σε ιατρικό έλεγχο, που μεταξύ άλλων περιλαμβάνει: α) ψηλάφηση στο σημείο που πονάτε, β) έλεγχο των αντανακλαστικών και της αισθητικότητας των άκρων, γ) εξέταση του εύρους της κίνησης των μυών που πονούν, καθώς και τον όποιο περιορισμό της μυϊκής δύναμης που ίσως υπάρχει, δ) πίεση στα σημεία πυροδότησης πόνου, προκειμένου να αναπαραχθεί ο πόνος, ε) πρόκληση αντανακλαστικής σύσπασης στο συγκεκριμένο σημείο με τη χρήση «στεγνής βελόνας». Ανάλογα με την αξιολόγηση που θα κάνει ο ειδικός, θα καταλήξει στο αίτιο που προκαλεί τον πόνο, αν δηλαδή οφείλεται σε πρόβλημα των οστών, των νεύρων ή των μυών ή αν πρόκειται για συνύπαρξη δύο ή και τριών προβλημάτων, οπότε θα καθορίσει και την ανάλογη θεραπεία.

### **Πώς γίνεται η θεραπεία**

Τα trigger points «απενεργοποιούνται» με δύο τρόπους:

- **Με ισχαιμικές πιέσεις και διατάσεις.** Ο ειδικός κάνει τρεις πιέσεις εναλλάξ με διατάσεις στο εκάστοτε trigger point. Χρησιμοποιεί τον αντίχειρά του ή ένα ειδικό όργανο και πιέζει σταθερά στο σημείο πυροδότησης του πόνου με κυκλική φορά από έξω προς το κέντρο για 45-60 δευτερόλεπτα και με ένταση ανάλογη με την αντοχή του ασθενούς. Οι πιέσεις αυτές αποκαλούνται ισχαιμικές, γιατί ελαττώνουν την κυκλοφορία του αίματος στο συγκεκριμένο σημείο και στη συνέχεια με την απομάκρυνση του δακτύλου την

επαναφέρουν απότομα. Μετά την ολοκλήρωση κάθε πίεσης, τοποθετείται πάγος στην περιοχή και ακολουθεί διάταση (τέντωμα) του μυός, ώστε να αποκτήσει τη χαμένη του ελαστικότητα.

● **Με στεγνή βελόνα.** Με την τεχνική της στεγνής βελόνας, οι θεραπευτές εισάγουν σε ένα trigger point μια αποστειρωμένη λεπτή και εύκαμπτη βελόνα μιας χρήσης, αντίστοιχη με αυτήν που χρησιμοποιείται στο βελονισμό, με σκοπό να χαλαρώσει ο μυς πιο γρήγορα. Έπειτα, ακολουθεί η διάταση του μυός. Ορισμένοι επιστήμονες θεωρούν ότι βοηθά και η ταυτόχρονη έγχυση φυσιολογικού ορού ή ξυλοκαΐνης. Την πρώτη ημέρα μετά την εφαρμογή της τεχνικής, ο ασθενής νιώθει βάρος και μούδιασμα στην περιοχή ή πιο έντονο πόνο από πριν. Ωστόσο, από τη δεύτερη ημέρα, ο πόνος αρχίζει να υποχωρεί, καθώς ο μυς χαλαρώνει σταδιακά και αποκτά ελαστικότητα και δύναμη. Ο θεραπευτής μπορεί επίσης να εφαρμόσει στην περιοχή θεραπευτικό υπέρηχο και λέιζερ χαμηλής τάσης, που ενισχύουν τη διαδικασία επούλωσης. Αποτελεσματική είναι και η τοποθέτηση ειδικών ταινιών KINESIO TAPES (ταινίες υποστήριξης κίνησης) στην περιοχή, οι οποίες τονώνουν την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου, με αποτέλεσμα να περιορίζεται η αίσθηση κακουχίας.

### **Είναι το αποτέλεσμα της θεραπείας μόνιμο;**

Μόνο εάν ο πόνος οφείλεται αποκλειστικά στην ύπαρξη trigger points. Ωστόσο, μπορεί να εμφανιστεί και πάλι πόνος στην περιοχή, εάν ενεργοποιηθεί εκ νέου ο μηχανισμός που τον προκάλεσε. Για παράδειγμα, εάν ο ασθενής μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας καταπονεί έντονα το σώμα του, περπατά με λάθος τρόπο, κάνει λάθος κινήσεις ή δεν γυμνάζεται, το σημείο ή τα σημεία πυροδότησης πόνου μπορούν να ενεργοποιηθούν ξανά. Για το λόγο αυτό, ο ασθενής θα πρέπει να ακολουθεί τις οδηγίες του θεραπευτή του. Για παράδειγμα, κάποιος που έκανε θεραπεία για την απενεργοποίηση των trigger points στον αυχένα, θα πρέπει να «κόψει» την κακιά συνήθεια να βλέπει τηλεόραση στηρίζοντας το κεφάλι του σε ψηλό μαξιλάρι ή να δουλεύει στον υπολογιστή σκυφτός. Επίσης, στην περίπτωση που υπάρχει ένα παθολογικό πρόβλημα, όπως οστεοαρθρίτιδα, ενδέχεται να

δημιουργηθούν και trigger points λόγω της μειωμένης λειτουργικότητας στην περιοχή. Αυτό σημαίνει ότι ο ασθενής δεν θα πάψει να πονά μετά την απενεργοποίηση των όποιων σημείων πυροδότησης πόνου έχει στους γύρω μυς, αλλά θα ανακουφιστεί σημαντικά από τον πόνο. Άλλες αιτίες για την επανεμφάνιση πόνου είναι διάφορες σκελετικές ασυμμετρίες (ανισοσκελία) και μορφολογικές διαταραχές, όπως: σκολίωση, κύφωση, πλατυποδία κ.ά.

### **Είναι βελονισμός;**

Για την απελευθέρωση των trigger points, χρησιμοποιείται βελόνα ίδια με αυτήν του βελονισμού, αλλά οι δύο μέθοδοι διαφέρουν σε δύο βασικά σημεία:

- Η τεχνική της στεγνής βελόνας χρησιμοποιεί μία μόνο βελόνα και ακολουθείται πάντοτε από διατάσεις του μυός, ενώ ο βελονισμός χρησιμοποιεί πολλές βελόνες και δεν εφαρμόζει τις διατάσεις ως μέσο ανακούφισης.
- Η απελευθέρωση του trigger point γίνεται με την ενεργοποίηση συγκεκριμένων σημείων στους μυς, προκαλώντας τη χαλάρωση του μυός, τη βελτίωση της ελαστικότητάς του και την ανακούφιση από τον πόνο, σε αντίθεση με το βελονισμό, του οποίου η παυσίπονη δράση οφείλεται στην έκκριση ενδορφινών από τον οργανισμό.