

Terapia dei Trigger Points: foglio informativo per pazienti

Ogni parte del corpo può essere dolorosa. Nella medicina, per tanto tempo, solo un'articolazione consumata oppure dei nervi intrappolati sono stati considerati responsabili per il dolore dell'apparato locomotore. Solo negli ultimi anni si è chiarito che tanti dolori derivano dalla muscolatura. Le cause principali possono essere: l'uso eccessivo o non fisiologico durante il lavoro, durante il tempo libero oppure praticando lo sport. Tanti dolori sono dei fenomeni concomitanti con l'artrosi. Nella maggior parte dei pazienti è colpita solo la muscolatura. Il fatto che l'origine muscolare dei dolori sia stato ignorato per tanto tempo ha una spiegazione plausibile: la zona della produzione e quella della cognizione del dolore spesso sono molto distanti. Quindi, la zona responsabile per un dolore lombare si trova spesso negli addominali, mentre in alcuni pazienti la muscolatura che provoca il dolore all'epicondilo laterale si trova intorno alla spalla. Per quanto riguarda il mal di testa la causa spesso va ricercata nella muscolatura cervicale, per il dolore al ginocchio nella muscolatura della coscia e per l'achillodynia nel polpaccio.

Circa 40 anni fa, alcuni scienziati americani hanno scoperto che, sotto lo sforzo eccessivo certe congiunzioni tra nervi e muscoli possono diventare patologici causando una contrattura ed un accorciamento di una parte delle fibre muscolari. Queste zone sensibili vengono nominate Trigger Points (punto grilletto). Loro, impediscono la circolazione ed intrappolano dei nocicettori. Se questa situazione dei Trigger Points aumenta o persiste può provocare un dolore di continuo.

Il messaggio positivo è che questi Trigger Points attivi, possono essere curati anche dopo anni. Ci sono dei vari modi per trattare questi punti. I trattamenti più efficaci sono: il Trattamento Manuale ed il Dry Needling. Con il Trattamento Manuale il tessuto connettivo ed il muscolo viene manipolato con delle tecniche adatte. Con il Dry Needling invece, si utilizzano degli aghi di agopuntura monouso sterili che servono ad aumentare la circolazione nel Trigger Point e per alleviare il dolore riferito. Il vostro fisioterapista vi consiglierà il metodo adatto per il trattamento del fastidio attuale. Certamente, la scelta poi dipende da lei stesso. Prima si rivolge ad una persona specializzata e più aumenta la possibilità di raggiungere uno stato di salute migliore. Il suo fisioterapista tratterà le zone più dolorose. È importante sapere, che lei potrà interrompere il trattamento in qualsiasi momento se dovesse risultarle troppo fastidioso. Un trattamento dei Trigger Points richiede anche la sua collaborazione. Dopo un trattamento dei Trigger Points la parte manipolata può rimanere sensibile per 1-2 giorni. La pelle sarà un po' irritata e raramente si può sviluppare un piccolo ematoma. Dopo il trattamento l'applicazione di calore (borsa calda, doccia calda...) può aumentare il beneficio e se necessario, è consigliabile prendere un farmaco antinfiammatorio per 1-2 giorni. In più il muscolo trattato dovrebbe essere portato e tenuto per 30 secondi in una posizione di allungamento. Se il dolore ve lo consente è molto utile fare lo sport per 2 volte la settimana. E poi durante il lavoro quotidiano fate attenzione alle posizioni che provocano il dolore e cercate di evitarle.

Per ulteriori informazioni sul trattamento dei Trigger Points chiedete al vostro terapeuta oppure visitate il sito www.dgs.eu.com