



### **Cosa è un Trigger Point Miofasciale?**

Clinicamente i Trigger Point Miofasciali indicano una condizione dolorosa patologica dei muscoli scheletrici. Consistono in un cambiamento su scala microscopica delle fibre muscolari, che si accorciano e permangono in stato di contrazione. Tra le cause più probabili di questa condizione un sovraccarico muscolare o un "carico muscolare scorretto". Una delle teorie più condivise sui Trigger Point identifica nella compromissione dell'approvvigionamento di ossigeno e nutrienti del muscolo la causa di una contrazione muscolare protratta nel tempo e incapace di risolversi.

### **Relazione tra dolore e Trigger Point:**

Come accennato precedentemente, i Trigger Point Miofasciali costituiscono una delle cause più frequenti di dolore muscoloscheletrico cronico, ciò nonostante per lungo tempo non sono stati considerati come un target d'interesse nella gestione del dolore. In parte ciò può essere stato dovuto al fatto che alcuni Trigger Point non risultano particolarmente dolorosi alla pressione e provocano esclusivamente un dolore riferito altrove, in un'area adiacente. Occorre invece considerare che l'area in cui si manifesta il dolore e quella da cui esso ha origine possono non coincidere; ad esempio alcune forme di lombalgia sono provocate dalla presenza di Trigger Point nei muscoli addominali, e alcuni tipi di mal di testa sono provocati dalla presenza di Trigger Point nella muscolatura del collo. Il dolore riferito rappresenta uno dei tratti caratteristici dei Trigger Point. Il fatto che la loro stimolazione possa provocare un dolore riferito in un'area ad essi adiacente rappresenta il motivo per cui questi punti vengono definiti "punti trigger".

### **In pratica:**

Il Trattamento Manuale dei Trigger Point consiste in un insieme di tecniche di terapia manuale specifiche. Prevede l'esercizio di una forte pressione manuale che frequentemente evoca nel paziente una sensazione di fastidio o dolore. Ciò nonostante, il dolore percepito viene spesso descritto come un "dolore buono". Si possono inoltre distinguere tecniche specifiche per i Trigger Point e tecniche più orientate alla fascia, con un effetto più ampio che coinvolge il muscolo intero e le sue fasce.