



## TERAPIA PUNKTÓW SPUSTOWYCH

Punkty spustowe (*trigger points*) to zgrubienia tkanki mięśniowo-powięziowej, których przyczyną jest uszkodzenie komórki mięśniowej. Objawy to przede wszystkim sztywność, wzmożone napięcie i ból mięśni lokalizujący się zależnie od tego, gdzie znajdują się punkty spustowe na ciele. Terapia punktów spustowych opiera się głównie na ćwiczeniach, masażu oraz ucisku służącym rozluźnieniu mięśni i zniesieniu dolegliwości bólowych.

**MECHANIZM POWSTAWANIA PUNKTÓW SPUSTOWYCH -** W miejscu wnikania do mięśnia, nerwu obwodowego jest płytką motoryczną, w której jest wydzielana acetylocholina aktywująca wydzielanie jonów wapnia z RETICULUM ENDOPLAZMATYCZNEGO do komórki mięśniowej, dzięki czemu włókienka mięśniowe (z białkami aktyną i miozyną) kurczą się. Gdy chcemy rozluźnić mięsień acetylocholina przestaje być wydzielana. **W przypadku kontuzji nie ma fazy rozluźnienia- jest nadmierne wydzielanie acetylocholiny, - to daje więcej jonów wapnia – nadmierne napięcie mięśnia i ograniczenie lokalnego krążenia krwi. Komórka nie otrzymuje tlenu i paliwa by wpompować jony wapnia do RETICULUM ENDOPLAZMATYCZNEGO – mięsień jest cały czas w fazie skurczu.**

Punkty spustowe można podzielić na aktywne lub utajone. Aktywny punkt spustowy daje dolegliwości podczas wszystkich aktywności dnia codziennego, inaczej sprawa się ma w przypadku punktu spustowego utajonego, który to daje dolegliwość bólową podczas palpacji. Czynniki sprzyjającymi powstawaniu punktów spustowych może być m.in. niedobór treningu mięśni, wady postawy, obciążenie w ustawieniu przykurczonym, stres psychiczny, infekcja wirusowa, informacje bólowe skojarzone odruchowo z chorobami wewnętrznymi.

Jeżeli chodzi o samą technikę leczenia, niezbędna do tego jest praca terapeuty, który to poprzez palpację jest w stanie odnaleźć aktywny lub utajony punkt spustowy. Terapeuta stara się wyczuć napięte pasmo, zmianę konsystencji mięśnia w miejscu zgłaszania dolegliwości bólowych przez pacjenta. Wynikiem poprawnego zlokalizowania takiego punktu przez terapeutę jest zgłoszenie przez pacjenta wrażliwości na ucisk w tym miejscu.

Terapeuta w ramach leczenia wykonuje ucisk na dany punkt swoim palcem lub poprzez chwyt szczypcowy i utrzymuje ten ucisk do momentu aż pacjent zgłosi brak dolegliwości bólowej. W trakcie opracowywania takiego punktu

pacjent może mieć odczucie, że podczas wywierania ucisku na to miejsce ból zaczyna promieniować i przenosić się w inne miejsca na ciele. Przykładem może być pacjent, który zgłasza ból głowy, a problem może znajdować się w mięśniach w obrębie szyi.

Kolejną z metod jest schłodzenie mięśnia przed wykonaniem jego rozciągania, a także w trakcie jego rozciągania. Schładzanie wykonywane jest najczęściej za pomocą sprayu. Odbyna się ono od punktu spustowego aż do miejsca promieniowania, zgodnie z przebiegiem włókien mięśniowych. Następnym elementem tej metody jest rozciąganie danego mięśnia przez terapeutę. Podczas ucisku na PUNKT SPUSTOWY ból po 15- 30 sek zaczyna się zmniejszać, a ból pochodzenia nerwowego utrzymuje się lub zwiększa



#### PRZECIWWSKAZANIA do terapii punktów spustowych

Złamania ( zerwania, zwichnięcia),

Złośliwe ( nowotworowe) guzy,

Ciężkie i/lub niezlokalizowane zapalenia,

Lokalne lub ogólne zaburzenia krążenia np. zakrzepy,

lokalnie i ogólne choroby skóry,

Świeży uraz w strefie leczenia z dużym uszkodzeniem tkanek miękkich lub krwiak,

Silne lub nie adekwatne bóle podczas leczenia,

Choroby neurologiczne, te które powodują spastyczność.

Należy pamiętać o tym, że to terapeuta po przeprowadzeniu odpowiedniego wywiadu z pacjentem oraz odpowiednich testów klinicznych jest w stanie określić czy ta terapia jest odpowiednia dla pacjenta i dopiero wtedy może podjąć decyzję o konieczności jej wykonania.

Opracował fizjoterapeuta Jarosław Bienkiewicz