



*Направи първата стъпка
и пътят ще се отвори сам.*

Стив Джобс

ИГОР ЛОПАТИН

КАК ДА СЕ ИЗБАВИМ ОТ СПУСЪЧНАТА БОЛКА

Въздействие върху тригерните точки

Издателство

 **ПАРИТЕТ**

РУСКИ КНИГИ НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК

Игор Лопатин. КАК ДА СЕ ИЗБАВИМ
ОТ СПУСЪЧКАТА БОЛКА. ВЪЗДЕЙСТВИЕ
ВЪРХУ ТРИГЕРНИТЕ ТОЧКИ/ Поредица „Първа
стъпка“, 188 стр.

Превод Горанка Цветкова

Названието „тригерни точки“ има английски произход и води началото си от английската дума trigger, която означава „спусък на пушка“. При натиск върху тези точки възниква рязка болка, както при дърпане на спусъка на огнестрелно оръжие и изстрелване на куршум, поради което някои наричат тригерните точки спусъчни точки. Най-често тези точки се откриват в мускулите на врата, раменете и таза. Те са сигнал за патологични изменения, които оказват негативно влияние на всички вътрешни органи в човешкото тяло. На пипане представляват уплътнена тъкан, приличаща на малки бучици и откриването им е трудно.

От тази книга всеки може да научи най-важното за тригерните зони. Тя е ръководство как да се направи самодиагностика, така че „скритите“ тригерни точки да бъдат открити и успешно елиминирани.

Всички права са защитени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизведена в каквато и да е форма без писменото разрешение на притежателя на авторските права.

За поръчки на книги от сайта
www.paritetbg.com – 20% отстъпка.

ISBN 978-619-153-465-4

ОТ АВТОРА



Само допреди две години не исках и да знам какво е това тригерна точка. Макар че за мускулите можех да разкажа много, тъй като отдавна и успешно спортувах. Дори станах майстор на спорта по спортна гимнастика, а и когато спрях да се състезавам, не сложих точка на всичко – продължих да ходя в залата, тренирах сериозно, започнах да се занимавам с йога. С две думи – знаех от собствен опит какви мускули има в човешкото тяло и как те могат да се разтягат и отпускат.

В един момент обаче се случи следното: съпругага ми започна да се оплаква от остра болка под лопатката и изтръпване на лявата ръка. Разпъшка се и тръгна по лекари, резонно предполагайки, че има проблеми със сърцето. Направиха й всички изследвания, ЕКГ, ултразвук, назначиха й холтеровски мониторинг и прочие задължителни процедури за проверка на работата на сърцето, след което я изпратиха с думите: „Не сте за нас, гълъбче, не сте за нас – със сърцето ви всичко е наред!“ И моето

„гълъбче“ започна да обикаля от доктор на доктор. Половин година се мъчи. В крайна сметка се сдобил с диагноза остеохондроза. С каквато към четиридесетте може „да се похвали“ всеки. С проблемите и болките си, които не бяха помръднали, жена ми отиде в санаториум при опитен масажист, вярвайки, че страданието ѝ наистина е от остеохондроза и масажът ще му сложи край.

Тогава обаче стана нещо, което никой не очакваше. След първите загреващи движения масажистът изведнъж натиснал точка на врата на моята половинка... И нейният вик със сигурност огласил много от кабинетите на тихото заведение. Както ми описа тя по-късно, болката била толкова силна и неочаквана, че било невъзможно да сдържи крясъка си.

А масажистът ѝ обяснил, че всичките ѝ проблеми се дължат на тригерна точка, че тази точка трябва да се премахне и за това има няколко метода. Разказал ѝ за няколко случая от своята практика, когато пациентите не подозирали, че имат тригерни точки в мускулите си, а се мъчели да лекуват съвсем други заболявания.

Един от болните например се оплаквал от силна болка ниско в кръста. Болката била тол-

кова силна, че той се движел с мъка, превит надве. Виновница за болковия синдром се оказала тригерна точка на големия седалищен мускул. Този мускул изпълнява много важна роля при ходене и, ако не работи, започват да се претоварват мускулите на кръста, които пък алармират за това претоварване с болка в тази област.

Силната болка в ръката при друг пациент била предизвикана от тригерна точка в един от мускулите на гърба. Естествено в такава ситуация да се лекува ръката е безсмислено – резултат няма да има. Добре е обаче, че тази болка възниква – така организмът ни дава сигнал, че нещо не е както трябва и някакъв орган – в нашия случай мускулната система, дава дефект.

За това, как съпругата ми се излекува и как аз станах спец по въпроса за тригерните точки, няма да разказвам. Ще кажа само, че сега имам пълна представа що е то тригерни точки, как се образуват те, каква вреда носят и как можем да се избавим от тях. Именно на това е посветена моята книга.

БОЛИ? ТОВА Е ТРИГЕРНА ТОЧКА



Названието тригерна точка или тригерна зона, идва от английската дума trigger – „спусък, петле на пушка“. Терминът е въведен през 1942 г. от доктор Джанет Травел. Тя се занимава дълго и плодотворно с проблема мускулна болка, проучва защо се появяват тригерните зони и как можем да се избавим от тях, прави публикации на тази тема, но те не получават широка известност. Едва през 1983 г. излиза нейната книга „Миофасциална болка и дисфункция: ръководство по спусъчни точки“ в съавторство с Дейвид Симънс, която е прочетена и оценена от специалистите. Започва да се говори за тригерните точки и се предлагат методики за отървяване от тях.

Джанет Травел (1901–1997) заемала длъжността лекар в Белия дом при президентите Дж. Ф. Кенеди и Л. Б. Джонсън. Джон Кенеди много я уважавал, тъй като тя го излекувала от много болести. Основната ѝ работа обаче все пак била посветена на диагностиката и лечението на миофасциалните болкови синдроми, предизвикани от тригерни точки.

Д. Г. Симънс (1922–2010) бил електрофизиолог, служил във военновъздушните сили на САЩ. От 1985 г. станал ръководител на физиомертричната изследователска лаборатория в болницата на ветераните от войната в Хюстън.

Защо Травел дава такова наименование на болезнените точки? Защото при натиск върху точката в мускулите се появява рязка болка, както при натискане на спусък и изстрелване на куршум. Ето защо в някои литературни източници тригерните точки се наричат още „ключови“ или „спусъчни“.

Тригерните точки по правило имат диаметър около 0,5-1,0 см и са много болезнени не само при натиск, но и при разтягане. Тригерни точки могат да се появят практически във всеки мускул и при всеки човек. Най-често обаче те се откриват в големите скелетни мускули на врата, раменете и таза. Може да бъдат установени и в други тъкани.

Една тригерна точка, намирайки се в определен мускул или фасция (съединителна мускулна тъкан), може да отразява болката в друг мускул или някакъв друг орган. Например тригерна точка, намираща се в горната част на трапецовидния мускул, предизвиква отразена болка в

слепоочието, зад ухото, в челюстта.

Тригерната точка може не само да предизвиква болка в мускула, но и да го отслабва, а мускулът постепенно да губи от силата си. И то в значителна степен. В някои случаи мускулът може толкова да отслабне, че например вдигната нагоре ръка се уморява само след няколко секунди.

На пипане тригерните точки представляват уплътнения, малки бучици в мускулите. В началния стадий на заболяването откриването им е доста трудно.

Тригерната точка е патология, болест, която може да оказва негативно влияние на всички органи от главата до петите.

Ако болката е предизвикана от тригерни точки, локалното лечение в зоната на болката е безсмислено. Необходимо е да се открие и обезвреди нейната причина, а именно – самата тригерна точка.

Например често ви мъчи болка в рамото и вече сте изпробвали всякакви фастум-гелове и мазила, но нищо не помага. Няма и да ви помогне. Защото трябва да се търси тригерна точка. Да се търси старателно, търпеливо и може би дълго, тъй като тригерната точка може да се крие във

всеки от мускулите на горната част на торса. Разконспирирането на такава точка е по силите единствено на специалист. А след като бъде разконспирирана, тригерната точка трябва да бъде инактивирана, простичко казано – врагът трябва да се обезвреди. Пътищата за това са предостатъчно и ние ще ги разгледаме по-нататък в книгата.

В същото време обаче не бива да се забравя, че заболяването не се дължи непременно на тригерни точки. Често ви боли глава например и отново не ви помагат никакви лекарствени средства. От познати или от писмен източник научавате за тригерните точки и, предполагайки, че може би именно тригерна точка ви трови живота, тръгвате по масажисти или специалисти по остеопатия, акупунктура, йога и др. Молите ги да премахнат тригерните ви точки, за да се отървете от главоболието. А специалистите ви отговарят, че не могат да ви гарантират излекуване. Защо? Защото главоболието може да се излекува с премахване на тригерните точки само в случай, че главата ви боли наистина поради активни тригерни точки, а ако причината е друга, тази причина трябва да бъде намерена, а тригерните точки нямат никакъв пръст в случая. И все пак има смисъл да се опита

и такъв път на диагностициране.

Един от авторите, описващи тригерните точки, си служи с интересно сравнение. Човекът е като голямо стъкло, на чиято повърхност съществува точка на напрежение, и ударът и на най-малкия гвоздей по тази точка мигновено би разрушил стъклото. Така и ликвидирането на тригерната точка виновник може да унищожи болестта. Трудността обаче е в това, че да се открие тази точка никак не е просто.

ВИДОВЕ ТРИГЕРНИ ТОЧКИ

Тригерните точки биват *активни*, когато областта на повишена раздразнимост се проявява във вид на болка, и *латентни* – в този случай болезнеността се проявява само при натиск, човек може и да не подозира, че в мускула му се крие тригерна точка. Активни тригерни точки възникват често при счупвания на кости, навехвания, натъртвания в резултат на травмиране на мускули.

Латентните тригерни точки са по-често срещани от активните. По принцип те са безболезнени, но могат да намаляват еластичността и силата на мускула, да бъдат причина за ограниченост на движенията. Под въздействието на различни неблагоприятни фактори една

латентна точка може да стане активна.

Латентните точки често са отразени – когато при притискане на една тригерна точка възниква болка на друго място, в една точка. Такива болки се наричат сателитни. И в този случай се говори за вторични тригерни зони, които се образуват в мускулите антагонисти. Това става по приблизително следния начин: в мускула се образува първична тригерна точка, човек, защитавайки се от болката, заема принудителна поза, при която болката се усеща по-слабо, усилвайки по този начин натоварването на друг мускул. В резултат се образува тригерна точка и в него.

Тригерната точка може да бъде много малка и практически да не се напипва. В този случай болката се усеща само при натиск.

В масивните мускули на седалището и бедрата тригерните точки също се напипват трудно, ето защо при диагностика и лечение в тези зони натискът отново трябва да бъде по-силен. Ако мускулът се е вдървил и изтръпнал поради силен спазъм, тригерната точка се открива изключително трудно.

Не по-малко трудно е да се намери тригерна точка, разположена около кост. При палпация тя не се усеща веднага, създава се впечатление, че се напипват изпъкналите кости на раменната става.

По структура често се срещат меки тригерни точки. На пипане такива точки напомнят жила. Те може да прещракват или прискърцват под пръстите на масажиста, а у пациента предизвикват усещане за изтръпване, загуба на чувствителност в даденото място. Тези зони често се срещат над раменете, както и между лопатките след травми.

Отделно следва да споменем образуванятия, наподобяващи мускулно валяче, в което се образува тригерна точка и се спазмира цялото мускулно влакно. Такива образувания се срещат особено често между лопатките и гръбначния стълб. Те вървят косо (понякога право) отгоре на долу от лопатката към гръбначния стълб и създават тъпа болка или дискомфортни усещания на умора в мускула след физическо натоварване или някаква продължителна поза. В този случай може да ни олекне, ако разтрием или намачкаме мястото, ако извием гръб назад, ако раздвигим ръцете и лопатките.

СЪДЪРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	3
БОЛИ? ТОВА Е ТРИГЕРНА ТОЧКА	6
ВИДОВЕ ТРИГЕРНИ ТОЧКИ	10
ЗАЩО СЕ ПОЯВЯВАТ?	12
КАКВО ДА ПРАВИМ, ЗА ДА НЕ СЕ ПОЯВЯВАТ ТРИГЕРНИТЕ ТОЧКИ?	17
МУСКУЛИ И БОЛКА	18
В КАКВИ МУСКУЛИ СЕ КРИЯТ ТРИГЕРНИ ТОЧКИ И КАК СЕ ПРОЯВЯВАТ	25
Защо е нужна болката	25
Откъде идва болката	26
ПРЕКИ И КОСВЕНИ СИМПТОМИ	35
СЪПЪТСТВАЩИ ЗАБОЛЯВАНИЯ	39
Шум в главата, в ушите	39
Усещане за запушеност в ухото	40
Зъбобол	41
Главоболие, локализирано в слепоочията и темето	41
Главоболие, локализирано в тила	42
Изтръпване на пръстите на ръцете, мравучкане, иглички в ръката	42
Ограничена подвижност на главата	44
Стрелкане в шията	45
Световъртеж, нарушение на координацията	45
Болка и ограниченост на движенията в рамото	46

Стрелкане, или лумбаго	46
(остра болка в кръста)	46
Травми	47
Спазми	47
ЛЕЧЕНИЕ И САМОЛЕЧЕНИЕ	49
ОБСЛЕДВАЙТЕ СЕ И НЕ СЕ МЪЧЕТЕ	49
МЕТОДИ НА УНИЩОЖАВАНЕ	
НА ТРИГЕРНИТЕ ТОЧКИ	52
Миофасциален релийз	53
Поетапна компресия	55
Масаж с използване на студено и топло	56
Предпоставки за оптимален	
лечебен резултат	57
ДЕНС – терапия	59
Класически масаж	59
Цели на масажа	62
Акупресура, или точков масаж	63
Съвети за работа с тригерните точки	65
Методики на точков самомасаж	
при различни болки	68
Главоболие	70
„ПРЕДИ“ И „СЛЕД“ ПОРАЖДАНЕТО	
НА КОВАРНИТЕ ТОЧКИ	71
СЪВЕТИ КЪМ УПРАЖНЕНИЯТА ЗА	
РАЗТЯГАНЕ И ОТПУСКАНЕ	72
ОТКЪСВАМЕ СЕ ОТ КОМПЮТЪРА И ПРАВИМ	
УПРАЖНЕНИЯ ЗА ШИЙНИТЕ МУСКУЛИ	73

Сваляме тежестта от раменете	76
Упражнение за разтягане на мускулите на ръката до лакътя	81
Проработване на гръдните мускули	82
Проработване на бедрените мускули	85
Проработване на кръста и седалището	88
Разтягане на мускулите на прасците	96
Упражнения с цилиндрична възглавница	106
ЙОГА	108
КАК ПОМАГАТ АСАНИТЕ	
ПРИ ТРИГЕРНИ ТОЧКИ	109
СТОЯЩИ ПОЗИ	113
Врикшасана (поза дърво)	113
Триконасана (поза триъгълник)	116
Вирахадрасана (поза герой)	119
Ардха Чандрасана (поза полумесец)	122
Падахастасана	124
Ардха Урдхвасана (полуприповдигната поза)	127
ПОЗИ ОТ СЕДНАЛО ПОЛОЖЕНИЕ	131
Симхасана (поза лъв)	131
Пашчимоттанасана	132
Ущрасана (поза камила)	136
Парипурна навасана (поза лодка)	138
Вирасана (поза воин)	140
Суптавирасана (поза лежащ воин)	142
Маричиасана	144

Пурвоттанасана	152
Маласана	153
ПОЗИ ОТ ЛЕЖАЩО ПОЛОЖЕНИЕ	155
Сушумна нари шактивардхак	155
Бхуджангасана (поза змия)	156
Дханурасана (поза лък)	159
ОБЪРНАТИ ПОЗИ	162
Саламба Сарвангасана	162
Халасана (поза плуг)	167
Ширшасана (стойка на глава)	169
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	181