

TRIGGER - HIERONTA

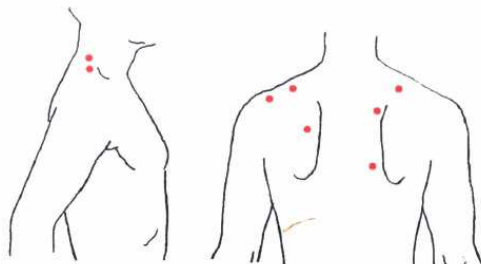
Trigger-piste on lihaksessa oleva muutaman millimetrin mittainen kipupiste, joka sijaitsee tietyissä lihaksissa vakiopaikoissa ja heijastaa kipua ympäristöönsä.

Mm. revähdyksen jälkitilat ja erilaiset heijastussäryt hoidetaan trigger-hieronnalla.

Triggereitä voit myös itse hakea kotikonstein kepin avulla. Hoito tehoaa jo 10 minuutin päivittäisen käytön jälkeen.

Etsi kipupaikka ja paina sitä joustavin vetoliikkein. Tee liikettä 10-30 sekuntia kerrallaan 4-5 toistoa.

Aloita hieronta aina rauhallisesti tunnustellen lihaksia. Kipupisteet löytyvät, kun liikutat keppiä pienin siirroin trigger-pisteiden kohdalta. Oikean pisteen löydyttyä kipu voi heijastua myös muualla.



Laajemmin eri lihasryhmiä käsitellen koukku auttaa niska- ja hartia-kipujen sekä muiden lihasjännitysten, kuten alaselän, pakaroiden, pohkeiden ja jalkaterrien kiputiloihin.

Lisää tehoa käsittelyyn saa lämmittämällä lihaksia ensin esimerkiksi lämpötyynyn avulla. Hoidon jälkeen on suositeltavaa käyttää kylmävoidetta rauhoittamaan lihaksia.