

# MYOFASCIAL SMÄRTA TRIGGERPUNKTER

## FÖRORD

Triggerpunkter är något vi som manuella terapeuter ofta kommer i kontakt med och det är smärtpunkter lokaliserade på speciella ställen i kroppens alla tvärstrimmiga skelettmuskler.

Vår kunskap kring triggerpunkter är ännu inte helt klarlagd men under de sista åren har stora framsteg gjorts kring förklaringsmodeller, uppkomstmekanism och behandlingsstrategier.

Redan 1940 uppstog begreppet myofascial smärta i beskrivningen av diagnostik och behandling av smärtande muskler i samband med ländryggs-smärta.

När jag utbildade mig på 1970-talet hade begreppet ännu inte börjat användas här. I USA däremot arbetade Dr Janet Travell sedan lång tid med att vetenskapligt försöka klarlägga orsaker till muskelsmärta. Först under senare delen av 1980-talet blev begreppet triggerpunkt känt och anammades snabbt som en del i den manuella behandlingstekniken.

Redan 1843 användes begreppet "Muskelschweile" av Froriep för att beskriva spända, ömma band i muskler i samband med reumatiska problem. Under lång tid användes begrepp som muskelreumatism, muskelförhårdnader, fibrosit, fibromyosit, myalgi, myogelose etc.

Tandläkarna var den grupp inom traditionell medicin som snabbast tog sig an problemet. Smärta i käkled och tänder är inte alltid orsakade av trasiga tänder eller i en skadad käkled utan omkringliggande muskelvävnad var ofta del av den bakomliggande orsaken. Bedövningsmedel sprutades i dessa smärtande områden och tandvärken eller käkledssmärtan försvann.

Jag hoppas att du ska ha nytta av materialet och att det ska komma dig och dina patienter till gagn.



**Marieby sommaren 2020**  
Johan Starre, Leg naprapat  
johan@starre.se

© Johan Starre 2020

*Denna bok är skyddad enligt lag av den 30/12 1980 om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk, s.k. copyright, och all rätt förbehålles författaren.*

*Detta innebär att materialet ej, helt eller delvis, får kopieras utan skriftligt medgivande från författaren. På alla lagliga kopior skall källan nogt anges.*