


Da, moguće je!

# Trigger masaža

*ili kako se istovremeno r*




Masaža se izvodi pritiskom na trigger točke, mjesta u mišićima u kojima je zbog stresa, nedovoljno kretanja, pretjeranog treninga ili nekih drugih razloga došlo do spazma koji uzrokuje svojevrsan "kratki spoj" u mreži živaca pa impulsi koji njima putuju od periferije prema mozgu prelaze iz jednog u drugi živac te izazivaju bol. Cilj je oslobađanje mišićnog spazma, čime se uspostavlja krvotok kroz cijeli mišić te smanjuje iritacija živaca

**NAPISAO:** Tonko Vulić  
**SNIMIO:** Josip Regović

**A**ko se budite s bolom u leđima, ramenima ili zglobovima, često vas boli glava, muče trnci u ruci ili imate problema s viškom masnih naslaga na bedrima, vrijeme je da odete na trigger masažu koju odnedavno radi Branimir Vajda, fitness trener i vlasnik Fitness kuće Collum (Hreljička 98, Zagreb, tel. 01-6608-499, [www.collum.hr](http://www.collum.hr)). Masaža se izvodi pritiskom na trigger točke (TT), mjesta u mišićima u kojima je zbog stresa, nedovoljno kretanja, pretjeranog treninga ili nekih drugih razloga došlo do spazma koji uzrokuje svojevrsan "kratki spoj" u mreži živaca pa impulsi koji njima putuju od periferije prema mozgu prelaze iz jednog u drugi živac te izazivaju bol u nekom drugom dijelu tijela. "Cilj dubinske masaže TT-a je oslobađanje mišićnog spazma, čime se uspostavlja krvotok kroz cijeli mišić te smanjuje iritacija živaca. Na taj se način uspostavlja normalni metabolizam svake stanice te rješavaju problemi koje uzrokuju aktivne TT", kazao je Branimir Vajda.

### IZBROJITE TRIGGERE

Najčešće tegobe koje upućuju na postojanje aktivnih TT-a su: jutarnji trnci u ruci, bol u ramenima, bol u prednjoj strani glave (migrena), problemi s vratom, bol u prsima, bolna leđa i mišići stražnjice, sindrom umornih nogu te bolovi u zglobovima. "Iako se dosta ljudi svakodnevno susreće s nekim od tih problema, većina ih ne zna da je zapravo riječ o aktivnim TT-ima te da je najbolje rješenje trigger masaža. Ova se masaža izvodi na stolu za masažu, pritiskom na određena mjesta u mišićima, čime se, osim na tom mjestu, može izazvati bol i u udaljenim mjestima tijela, kamo putuju živci isprepleteni u TT. Dužina trajanja masaže ovisi o broju triggera koji se tretiraju i količini mišića koji su zahvaćeni referentnom boli. No možemo reći da masaža pojedine TT traje od tri do pet minuta, što ovisi o njenom stanju, odnosno je li upaljena ili nije. Točan mehanizam nastajanja TT-a još je uvijek nepoznat, no sigurno je da se osoba kojoj se



### OPUŠTANJE I RASTEZANJE

mišića koji se nalaze u području referentne boli radi se nakon trigger masaže

# šiti glavobolje i celulita!

Osobe koje  
imaju manjak

## vitamina C

ili B kompleksa  
sklonije su stvaranju  
trigger točaka

**ZAGRIJAVANJE TIJELA**  
u sauni prethodi trigger  
masaži jer poboljšava  
njen učinak

## Prevencija stvaranja celulita

**Kasandra Kapitan Krompić**

Iako ne patim od bolova u leđima ili vratu, na trigger masažu sam se odlučila kako bih izbjegla nakupljanje masnih naslaga i celulita na nogama. Prije masaže zagrijala sam se u sauni, a tijekom trigger masaže osjećala sam bol pri pritisku na TT. Po završetku tretmana osjećala sam se lagano i poletno, tako da ću redovito dolaziti na trigger masaže svakih par mjeseci.



## Tegobe koje upućuju na postojanje aktivnih trigger točaka su trnci u ruci, migrena, bol u vratu, ramenu ili leđima

dubinskom masažom tretiraju TT osjeća bolje. Postoje razna promatranja koja tvrde da TT nastaju zbog prenaprezanja mišića, nakon čega jedan njegov dio ostaje kontrahiran, do čega može dovesti i dugotrajnije stresno stanje, a ne samo fizički rad. Poznato je i da su osobe koje imaju manjak vitamina C i vitamina B kompleksa u organizmu sklonije stvaranju TT-a", kaže Branimir Vajda.

### 400 MIŠIĆA

Prvi zapisi o promatranju promjena unutar mišića potječu iz Kine te datiraju oko 600. godine. Tijekom godina uočena je točna razlika između akupresurnih točaka, miogeloz, fibroza i trigger točaka, a prvi rad na području trigger točaka objavljen je 1843. godine (autor Froriep). Otada se u promatranje trigger točaka uključuje sve veći broj znanstvenika te se trigger masaža s vremenom prestala klasificirati kao alternativna terapijska metoda. "Mišići su najveći organ u ljudskom tijelu te pokrivaju oko 50 posto tjelesne mase. U tijelu postoji oko 400 mišića i svaki može stvoriti trigger točku koja može uzrokovati referentnu bol i uzrokovati disfunkciju. Simptomi mogu sezati od neuočljive boli uzrokovane aktivnom TT do limitirajućeg bolnog pokreta i iskrivljenja posture izazvanog skrivenom trigger točkom. Trigger točka ili miofascijalni

sindrom boli (mio=mišić, fascia=vezivno tkivo oko mišića, tetive i ligamenata) zapravo je dio mišića u spazmu koji u sebi sadrži i promjene u električnim aktivnostima mišića. Pritom je važno shvatiti da TT nije uzrok, već simptom, pa se dubinskom masažom određene TT može riješiti bol, ali ne i uzrok boli. Zbog toga je nakon trigger masaže potrebno nastaviti s opuštanjem ostalih mišića koji su u području referentne boli. Način djelovanja TT-a lako je shvatiti zamislimo li da u mišićnom tkivu postoji jedan tvrdi dio u kojem nema dovoljno protoka krvi i isprepleteni su impulsi unutar neurološke mreže. Zbog oslabljenog je krvotoka onemogućena normalna opskrba stanica hranjivim stvarima pa u TT-u dolazi do upalne reakcije, često veoma bolne. Nerijetko se bol pojavi radijalno oko TT-a ili izazvani živac bol "proslijedi" u neki drugi dio tijela

(referentna bol). Moguće je i da se zbog ispreplitanja impulsa raznih živaca u centru za motoriku stvori kriva slika iz periferije, što dovodi do potrebe za kontrakcijom većeg broja mišića. Referentna bol izazvana TT-om na mišiću stražnjice (gluteus minimus) često se dijagnosticira kao išijas jer se bol javlja kroz vanjsku stranu noge i po sredini zadnje strane natkoljenice. Mišići koji su zahvaćeni također imaju smanjen metabolizam hranjivih tvari, a mišić stražnjice se ne kontrahira kako bi trebao, već samo toliko da ne izaziva bol. To može dovesti do smanjenja pokreta u zglobu kuka ili prebacivanja dijela kontrakcije na leđne mišiće ili mišiće zadnje strane natkoljenice. Mišići zbog TT-a koji sadrže u sebi gube na fleksibilnosti i znatno su kraći u kontrakciji. Estetski je učinak takvog stanja nakupljanje vode u donjem i vanjskom dijelu stražnjice i vanjskom dijelu natkoljenice. S vremenom se u tim područjima počinju nakupljati masti koje prelaze u celulitne nakupine te dodatno usporavaju cirkulaciju. Zato se trigger masažom može ubrzati proces uklanjanja naslaga masti i celulita, tako da se može koristiti i kao beauty tretman. Trenirajući mišiće stražnjice možemo dobiti obujam nogu i povećati neefikasnu mišićnu masu. Trigger masažom, pak, oslobađamo spazam i uspostavljamo metabolizam navedenih mišića te povećavamo rad limfe", kaže Branimir Vajda. ■