

Triggerpunkt-terapi PDF

Clair Davies



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Clair Davies
ISBN-10: 9788721033668
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2715 KB

BESKRIVELSE

En trin for trin-guide mod smerter overalt i kroppen Et triggerpunkt er som en lille knude i muskelvævet. Det opstår i forbindelse med særlige belastninger eller ulykkestilfælde og skaber en permanent spændingstilstand i musklen med alt, hvad det medfører af gener. Det interessante er, at selvom triggerpunktet føles ømt, vil den egentlige og vedvarende smerte sendes videre og opleves andre steder i kroppen. Dette leder derfor ofte til misvisende diagnoser og udsigtsløs behandling af smertende områder. Triggerpunkter kan behandles gennem massage, og med enkle redskaber kan man selv udføre behandlingen. Triggerpunkt-behandling har vist sig virksom i forbindelse med frossen skulder, tennisalbue, forstuvninger og andre almindeligt forekommende smerter overalt i kroppen, men også smerter efter skader i forbindelse med gigt kan lindres. Bogen er en velafprøvet selvhjælpsguide, der ud fra konkrete symptomer illustrerer de berørte muskler, lokaliseringen af triggerpunktet og den foreslåede behandling. TRIGGERPUNKTTERAPI henvender sig til alle, der har smerter, samt til læger, sygeplejersker, massører, fysioterapeuter og zoneterapeuter og alle andre, der arbejder med kroppen.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

En trin for trin-guide mod smerter overalt i kroppen. Et triggerpunkt er som en lille knude i muskelvævet. Det opstår i forbindelse med særlige belastninger eller ...

Nej, ikke nødvendigvis. Massage kan foretages med tøj på, men det bliver aldrig det samme som hvis man er afklædt. Mange mennesker kan føle det for privat og ...

Ved triggerpunktakupunktur afspænder man triggerpunktet med en særlig akupunkturteknik. Afspændingen kan ofte mærkes fysisk som et lille spjæt.

TRIGGERPUNKT-TERAPI

[Læs mere ...](#)