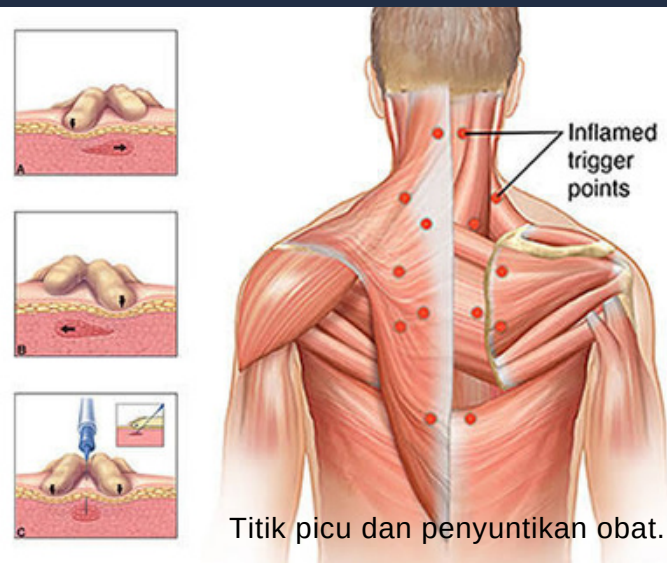
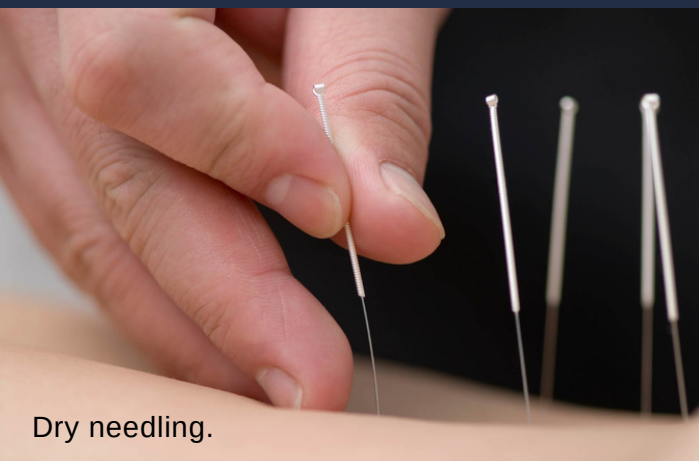




Lokasi titik picu.



Titik picu dan penyuntikan obat.



Dry needling.

## YANG DAPAT DILAKUKAN DI RUMAH

Pemijatan lokasi titik picu.



Kompres hangat dan dingin.



*Untuk informasi lengkap, mari kita  
konsultasi dengan spesialisnya.*

Unit Promosi Kesehatan Rumah Sakit, November 2021.



# TRIGGER POINT



**RSUD dr. M. Haulussy**

Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe

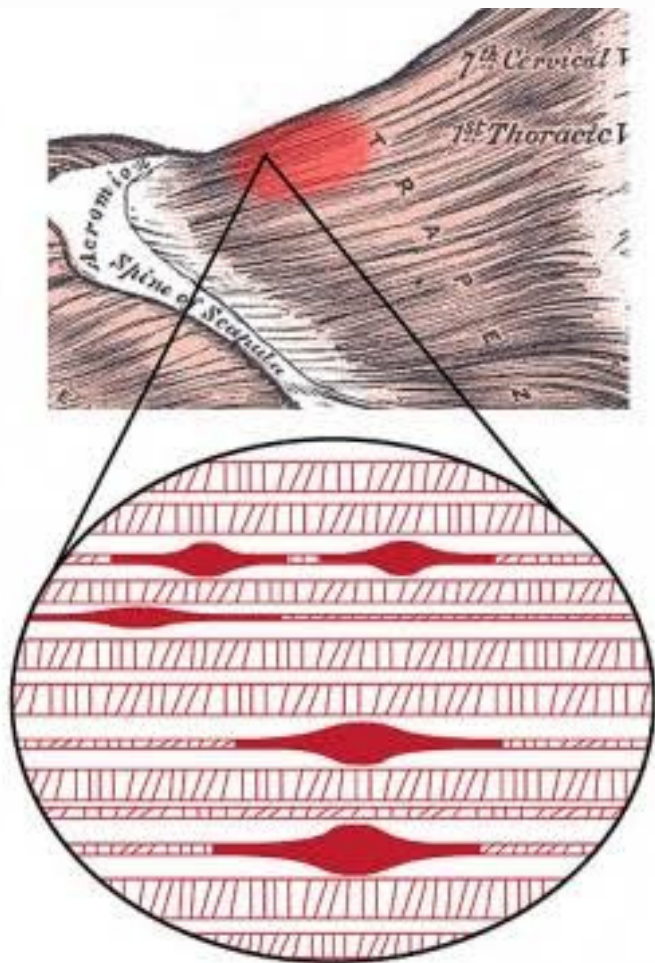
Ambon - Maluku

Telp. 0911 - 344871

[www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id](http://www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id)

## APA ITU TRIGGER POINT?

**Trigger Point** (titik picu) adalah simpul serat otot yang kencang dan terasa nyeri dirasakan di bawah kulit dan dapat menyebar ke bagian lain pada otot yang terkena.



## FAKTOR PENYEBAB

- Trauma pada otot.
- Kebiasaan kerja pada posisi tubuh yang tidak tepat.
- Stres dan cemas.
- Usia dewasa.



## GEJALA KLINIS

- Secara khas *trigger point* (titip picu) dapat meningkatkan terjadinya nyeri ketika terstimulasi, terutama bila ditekan.
- Durasi nyeri bervariasi, dalam hitungan menit, jam ataupun hari.
- Dipersepsikan sebagai nyeri yang dirasakan dalam, sakit dan membakar.
- Nyeri dapat dirasakan menyebar ke arah kepala maupun pinggang.
- Bisa mengganggu gerakan sendi dan merasa lemah pada otot yang terganggu.
- Sering ditemukan pada gangguan nyeri kepala (Sefalgia Tension), nyeri bahu, dan nyeri pinggang (LBP).

## TATALAKSANA

### Obat-obatan

Obat Anti Inflamasi Non-Steroid (OAINS), obat pelemas otot, obat antikejang, dengan atau/tanpa obat anti depresi.

### Injeksi

Apabila pemberian obat-obatan tidak memberikan efek yang diinginkan/kurang optimal maka dapat diberikan suntikan pada titik nyeri (**Trigger Point Injection**) dengan anestesi lokal (bisa juga kombinasi dengan steroid) atau dengan Botulinum Toxin Type A (BoNT-A). Selain dengan obat injeksi bisa juga dengan teknik **dry needling**/akupunktur medis.

### Pemijatan

Pijatan lokal akan membantu mengobati dan menghilangkan titik pemicu dan meningkatkan fleksibilitas serta kekuatan otot.

