

Enesemassaži nipid

Valusat ja pinges lihast saab vabastada masseerides trigerpunkte (trikkelpunktid, päästikpunktid, lihassõlmed). Trigerpunktid on ülitundlikud väikesed sõlmekesed, mis asetsevad ülemääraselt pingestunud lihases. Trigerpunkte on kahte liiki – aktiivsed ja latentseid ehk peidetud.

Aktiivsed trigerpunktid tekitavad valu, eriti peale pikemat niisama olekut (nt magamine või istumine). Valu tugevus sõltub trigerpunkti aktiivsuse astmest. Näiteks peavalu üheks põhjuseks võibki olla trigerpunktide aktiveerumine pea- ja kaelapiirkonnas.

Latentsed trigerpunktid ei põhjusta inimesele otseseid vaegusi ja on valusad vaid siis, kui neile otsest survet avaldada. Sellele vaatamata võivad nad häirida lihaste normaalset talitust ning aktiveeruda ehk hakata valu tekitama.

Trigerpunkti masseerimine ei pruugi olla esimese hooga meeldiv, sest palli ja lihase kokkupuude tekitab valutaistingu, kuid see on hea märk, et masseerite õiget kohta, ning selline tehnika on tõhus viis lihasingest vabanemiseks.

Allpool on toodud mõned näited, mis kohta pinget ja valu korral masseerida. Roheline ala on valutav/pinges piirkond, valge pallike tähistab kohta, kust peaks sel juhul masseerima.

