

Trigger point massage

Autor/in: [Heilpraktikerin Annette Röllig](#)



What is the trigger point massage? The trigger point massage, we are looking at the trigger points, to edit it with pressure and "milking" massage strokes short. If the trigger point dissolves, the pain can go. Trigger point massage can be very easily combined with other treatments.

What are trigger points? Trigger points in muscles, also called myogeloses - are hypersensitive areas in muscle hardened strands. They are (pressure) pain and radiating pain into the rule in other body regions. They can arise from overuse of muscles during sustained contraction, prolonged uniform movements, wrong posture or injuries, even in athletes due to lack of regeneration between two training sessions.

Trigger points disrupt the flow of body fluids (blood, lymph) and of nerve impulses and vital energy in the tissue. The muscle tension continues to increase. The patient often falls into a cycle of tension and pain.

Trigger point massage can e.g. the application will back pain Shoulder-neck syndrome Problems in the knee, hip and shoulder joints Poor posture and movement limitations due to chronic muscle tension

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten