

トリガーポイントとは？



「筋肉のしこり」が痛みの原因に

トリガーポイントは、長時間同じ姿勢でいたり、繰り返し同じ筋肉を使ったり、ケガなどで急激に負担をかけたとき、また精神的にストレスが続いた時に生じます。これは、簡単に言えば、「筋肉のしこり」です。これは筋肉痛とは違い、ただ待っているだけでは改善しません。この「しこり」が、慢性の頭痛、肩こり、腰痛、膝痛を生じる原因となります。



トリガーポイントとは別の場所に痛みが生じることも



診療していてよく見かけるのは、患者さんがシップを貼ってくる場所と、トリガーポイントがずれていることです。これは、「関連痛」と言って、症状とは別の場所に、痛みの原因があるということです。お尻のトリガーポイントで脚全体が痛くなったり、肩のトリガーポイントで腕がしびれたり、頭痛や背中が痛くなったりするのです。

トリガーポイント治療は数分で終わります

トリガーポイント注射は、痛くて縮んだまま伸びなくなった筋肉に対する治療です。筋肉に局所麻酔を注入し、筋肉のしこりをとります。注射は最も細い針で行うので、ほとんど痛くありません。1か所に行く場合から、筋線維に沿って存在する圧痛点数に応じて数カ所まで行います。



急性発症の痛みには速やかな効果が期待できます



効果には個人差がありますが、急性発症の痛みでは速やかに除痛効果が得られる場合も多くみられます。長い経過をたどった慢性の痛みでは、複数回の注射と内服、リハビリ治療、自宅でのストレッチなどを組み合わせて、こわばった筋肉を正常な状態に戻していく必要があります。トリガーポイントは、問診と触診で十分つけられます。レントゲンやMRIなどの検査は基本的に不要です。