



www.longway-buddha.de

Triggerpunktmassage mit Massage-Stick

Allgemein gesagt, zielen alle hier vorgestellten Techniken darauf ab, Verspannungen im zu massierenden Muskel zu lösen und vorhandene Triggerpunkte zu beseitigen.

Hierzu besitzt der Massage-Stick zwei unterschiedliche

Seiten, welche vielseitige Anwendungsmöglichkeiten erlauben: streichen, ziehen, dehnen, punktueller Druck.



Tipps zur Anwendung

- erspüren eines schmerzhaften Triggerpunktes im Muskel
- Wiederholter Druck oder ziehende Bewegung auf oder über die schmerzhaften Triggerpunkte, gewissenhaft und je nach Schmerzempfindlichkeit stärker oder weniger stark ausführen

Durch die gezielte Reizung eines Triggerpunktes kann der Schmerzzustand durchbrochen werden. Der Körper versucht den Schmerz in weiter entfernte Körperregionen weiterzuleiten bzw. aufzuteilen.

Dies kann zu einer kurzfristigen Erhöhung des Schmerzes führen, was nach Therapeuten Aussagen, nach der Behandlung relativ zügig zur Besserung des Schmerzes oder sogar völligen Verschwinden des Schmerzes führen kann.