

# **DOLOR**

## **MUSCULAR:**

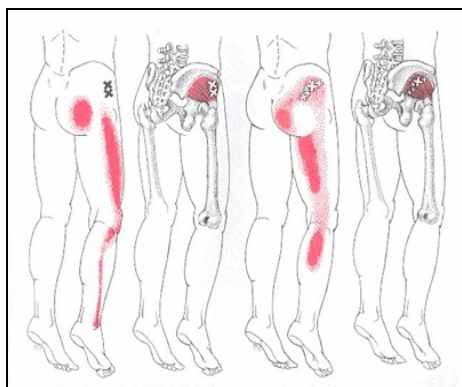
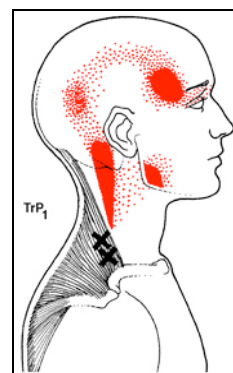
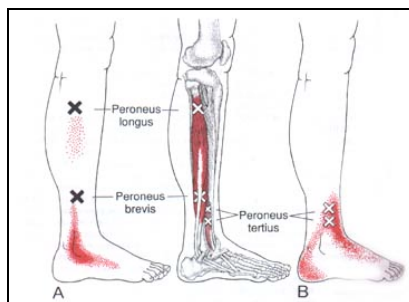
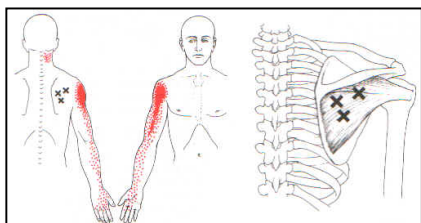
### **EL SÍNDROME DE DOLOR MIOFASCIAL I L'ABORDATGE DELS PUNTS GALLET MIOFASCIALS.**

#### ***Què és el Síndrome de Dolor Miofascial (SDM) i els Punts Gallet Miofascials (PGM)?***

El SDM és un conjunt de signes i símptomes provocats per unes contractures musculars molt localitzades anomenades Punt Gallet Miofascials o PGM. Aquests signes i símptomes poden ser: dolor local o irradiat, disminució de força, formigueig, alteració del moviment, etc.

#### ***Una imatge val més que 1000 paraules!***

Uns exemples. La zona pintada **vermella** és la zona de dolor/síntoma, i la zona marcada amb **XXX** són les contractures o PGM que causen aquest dolor/síntoma.



Com veiem, els símptomes poden presentar-se on està el PGM o bé a distància. Aquest és un exemple de SDM, però això pot esdevenir a qualsevol part del cos.

### ***Com es tracten els PGM?***

Els PGM poden ser abordats de moltes maneres, segons el múscul que estigui afectat o l'estat lesional que presenti. Les tècniques que més s'utilitzen són:

- Pressions continues.
- Estiraments amb o sense fred
- Punció seca. Punció amb agulles especial semblants a les de acupuntura.
- Electroacupuntura. Punció seca combinada amb electroteràpia.
- Tècnica de tensió-contratensió.
- Massatge
- ...

### ***Quines patologies poden ser tractades amb aquesta tècnica?***

Com hem dit abans, qualsevol problema de l'aparell locomotor pot ésser causat per la presència dels PGM, encara això hi ha certes patologies en que els PGM cobren importància com són:

- Problemes tendinosos.
- Problemes mandibulars.
- Adormiment de les mans.
- Vertígens, cefalees, migranyes, sensacions d'instabilitat...
- Lumbàlgies, ciàtiques, dolors lumbar.
- Cervicàlgies, dolor que va del coll fins el braç.
- Etc.

### ***Més informació a:***

- [www.travellysimons.com](http://www.travellysimons.com)
- [elblogdelospuntosgatillo.wordpress.com](http://elblogdelospuntosgatillo.wordpress.com)