



# SALWENDER TRAINING

## Trigger Point Massage

Die Trigger Point Massage hat als Ziel die Beseitigung sogenannter "myofaszialer Triggerpunkte". Diese sind lokal begrenzte Muskelverhärtungen in der Skelettmuskulatur, die lokal druckempfindlich sind und von denen übertragene Schmerzen ausgehen können.

Rund 80 bis 90 % der Schmerzsyndrome sollen auf derartige Muskelverhärtungen zurückzuführen sein.

Die Trigger Point Massage kann auch mit einer anderen Massage kombiniert werden. Die Trigger Point Massage kommt erst bei länger anhaltenden Beschwerden im Alltag zum Einsatz.