

Myofasciális izomfájdalom

(és az ebből eredő térdfájás)

A myofasciális fájdalom szindróma egy divatos, modern elnevezés, melynek jelentése egyszerűen csak annyi, hogy izomfájdalom. Arra utal, hogy a fájdalom és a gyulladás a test lágy szöveteiben található meg. (A fascia (kötőszövet) olyan szöveti réteg, amely minden szervünket körbevesz. Ez a vékony szövet borítja az izmokat és az izomrostokat is.)

A myofasciális fájdalom a krónikus fájdalom szindrómák körébe sorolható. Bármely életkorban előfordulhat. A fájdalom döntően a vázizomzatból indul ki, de bármely izmot, izomcsoportot érinthet. A fájdalom legtöbbször ott jelenik meg, ahol izmok, fasciák (kötőszövet) a csonttal összeköttetésben állnak, de **más esetekben, a beteg nem ott érzi a fájdalmat, ahol a myofasciális fájdalom keletkezett.** Éppen ezért nehéz a kezelése.

(Az ilyen jellegű sérülések sokszor vezetnek térdfájáshoz, melynek okait ebben az esetben nem a térdben kell keresni. – az oldal szerkesztőjének megjegyzése)

Okai lehetnek:

Ha túlzott izom-, szalag-, ínterhelés következik be, az izomrostok és a körülöttük lévő fasciák is megrövidülnek, feszessé válnak. Ez **a feszülés kihatással lehet a test más részeire is, oda is fájdalmat sugározva.**

A túlterhelés mellett tartászavar, ideggyöki érintettség, gyulladásos ill. kopásos jellegű reumatológiai betegségek, amelyek fokozzák az izmok merevségét, de a korral együtt járó kötőszöveti rugalmasság csökkenése is okozhatja.

A myofasciális fájdalom tünetei:

Az izom fájdalma egy adott ponton a trigger pontokon, vagy egy kiterjedtebb területen jelentkezik. A trigger pont kemény, fájdalmas, és nagyon érzékeny pont az izomzatban. Leggyakrabban a nyak, a trapézizom és a deréktáj izmaira korlátozódik, de ilyen pontok találhatóak a végtagokon is.

E trigger pontok a hosszú izmokban tapinthatóak, az ujj alatt nyomásra ugranak. A lapos izmokban kerek kemény ugró pontok tapinthatóak. Megnyomásuk izomfájdalmat és abból kisugárzó fájdalmat okoznak.

Mik azok a triggerpontok?

Az izomfájdalmak hátterében gyakran nyomásérzékeny, megkeményedett pontokat találunk az izomzatban – ezeket nevezzük triggerpontoknak. Kialakulásuk hátterében általában egyoldalú

terhelés áll. A triggerpontok jelentőségét csupán az elmúlt esztendőkből ismerték fel, és ajánlottak feloldásukra megfelelő kezeléseket.

1841-ben François Valleix francia orvos felfedezte, hogy a mozgásszervi fájdalmak jó része körülírt területekről indul ki. Ezeket ma a szakirodalomban világszerte triggerpontoknak (trigger points) nevezik.

Az 1940-es években a kutatók megfigyelték, hogy ha sóoldatot fecskendeznek az izmokba, az injekciótól távol eső testrészekben jellegzetes fájdalmak alakulnak ki. Ezt a jelenséget nevezték kisugárzó fájdalomnak. További vizsgálatokkal arra is fényt derítettek, hogy az egyes izmokban kialakuló triggerpontok helye viszonylag állandó, és a belőlük kisugárzó fájdalom mintázata is mindig állandó.

Alapvetően elmondható, hogy az említett panaszok esetén mindig jelen vannak nyomásérzékeny pontok (myofascialis triggerpontok) az izomzatban. Ezek általában sérülés vagy az izom túlterhelése következtében alakulnak ki, aminek hatására a sérült izomrostok összehúzódnak és tartósan feszesé válnak. A megkeményedett izomrostok a környékükön futó véredényeket összenyomják, aminek következtében az érintett erek ellátási területén romlik a vérellátás. Az ér által ellátott szövetekben tápanyag- és oxigénhiány lép fel. Ezáltal a szövetek elsavasodnak, és gyulladáshoz vezető anyagok szabadulnak fel bennük. Ezek okozzák, illetve erősítik fel a fájdalmat. Minden feszes, megkeményedett izomrostban található egy vagy több nyomásérzékeny pont, terület. Ha ezeket megnyomjuk, néhány másodpercen belül az adott ponthoz tartozó távolabbi testrészekben megjelenik a kisugárzó fájdalom. A pontnyomás közben gyakran tapasztalhatjuk helyben a gyenge izomrángást: a megkeményedett rost még inkább összehúzódik. Mivel nem tud ellazulni, mozgásában korlátozott marad.

A triggerpontok által keltett panaszokat myofascialis tünetegyüttesnek is nevezik (angol rövidítéssel MFS). Ez alatt körülírt vagy nagyobb kiterjedésű fájdalmakat értünk, amelyeket az izmok, illetve az izmok kötőszövetes burkában kialakult elváltozások idéznek elő.

Túlterhelést jelenthet az is, ha bizonyos mozdulatsorokat helytelenül kivitelezünk (pl. sport közben). Feltételezik, hogy Nyugat-Európában az emberek kb. 10 százaléka szenved myofascialis fájdalom-szindrómában. A fájdalomambulanciák patientúrájának nagy részét ők teszik ki.

Megkülönböztetünk elsődleges és másodlagos MFS-t, amelyek közül az előbbi jóval elterjedtebb. Lényege, hogy ennek hátterében nincs egyéb egészségkárosodás, csupán a mozgásszervrendszer túlterheléséről van szó.

Az ún. másodlagos (szekunder) myofascialis fájdalom-szindrómák mindig valamilyen egyéb betegség talaján fejlődnek ki. Ez lehet például porckorongsérv vagy reumatoid ízületi gyulladás (klasszikus ízületi reuma) és sok egyéb.

A myofasciális fájdalom kezelése:

Elsődleges cél a fájdalom csillapítása, (mert könnyen krónikussá válhat), az izmok nyújtása, lazítása masszázzsal, tornával. Egyes esetekben nyomáspont injekció adása is szükséges lehet.

A kezelés a triggerpontok feloldására és az izomtónus normalizálására irányul. A triggerpontok terápiája a tűszúrásos kezelés. Ez történhet egyszerű akupunktúras tűvel (száraz tű) vagy gyógyszer (helyi érzéstelenítő készítmény) befecskendezésével. A tű behatolásakor a triggerpontba gyakran megfigyelhető egy rövid, finom izomrángás. Ezután a terapeuta finoman fel-le mozgatja a tűt – ez okozhat némi fájdalmat, ami megelőzhető, ha helyi érzéstelenítőt fecskendezünk be. Azonban még az érzéstelenítő beadása ellenére is számíthat a beteg néhány napig izomlázra emlékeztető fájdalmakra.

A tűs kezelés helyettesítéseként alkalmazhatunk manuális terápiát. Ez főképp az érintett izomszakasz nyújtását célozza, illetve a triggerpontokra közvetlenül nyomást gyakorol ujjbeggyel. A jól kitapintható, megkeményedett izomcsomókat többnyire könnyedén fel lehet oszlatni. A felszíni izmokban elhelyezkedő triggerpontokat a hüvelykujj és a mutatóujj közé véve lehet szétmasszírozni, ami viszonylag kellemetlen és fájdalmas eljárás.

A masszírozás melegítő kenőcsök használatával kezdjük. További lehetőség a köpölyözés, a piócázás, a lökéshullám-terápia (nyalábolt hanghullámok alkalmazása) és a lágylézeres kezelés.

(Legutóbb a térdfájásos panaszok nyomán diagnosztizált myofasciális fájásra a térd feletti combrészt és a vádli kapszodermás bedörzsölését javasolta az ismerősömnek az egyik - Magyarországon kiváló szakértőnek tartott – térdspecialista. 30-40 évvel ezelőtt is hasonlóképpen kezeltük bizonytalan eredetű térdfájásainkat. – az oldal szerkesztőjének megjegyzése)



A kiváltó okokat – az izmok helytelen terhelését, illetve azok túlterhelését – mindenféleképpen kerülni kell. Ennek része a sporttevékenység átgondolt és szakszerű végzése (pl. erősítő edzés nem túl nagy súlyokkal), valamint a testtartás korrekciója.

Sz.Z.L.