

# ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ: ΣΗΜΕΙΑ TRIGGER ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΑΝΑΦΕΡΟΜΕΝΟΥ ΠΟΝΟΥ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 16.4

Κεφαλή, πρόσωπο, αυχένας: trigger points και ζώνες αναφερόμενου πόνου.

### ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 16.5

Κεφαλή, πρόσωπο, αυχένας: κλασσικά (παραδοσιακά) σημεία βελονισμού και trigger points.

### ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 16.6

Ωμος και άνω άκρο: trigger points και ζώνες αναφερόμενου πόνου.

### ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 16.7

Ωμος και άνω άκρο: κλασσικά (παραδοσιακά) σημεία βελονισμού και trigger points.

### ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 16.8

Θώρακας και κοιλιά: trigger points και ζώνες αναφερόμενου πόνου.

### ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 16.9

Θώρακας, κοιλιά και σπονδυλική στήλη: κλασσικά (παραδοσιακά) σημεία βελονισμού και trigger points.

### ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 16.10

Οσφυϊκή μοίρα και ισχιακή ζώνη: trigger points και ζώνες αναφερόμενου πόνου.

### ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 16.11

Οσφυϊκή μοίρα και ισχιακή ζώνη: κλασσικά (παραδοσιακά) σημεία βελονισμού και trigger points.

### ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 16.12

Κάτω άκρο: trigger points και ζώνες αναφερόμενου πόνου.

### ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 16.13

Κάτω άκρο: κλασσικά (παραδοσιακά) σημεία βελονισμού και trigger points.

## ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ – ΟΝΟΜΑΤΑ ΜΥΩΝ

Adductor = προσαγωγός

(magnus = μέγας

longus = μακρύς

brevis βραχύς)

magnus = μέγας

Biceps femoris = δικάφαλος κνημιαίος

Brachioradialis = βραχιονοκερκιδικός

External oblique = εξωτερικός πλάγιος

Gastrocnemius = γαστροκνήμιος

Gluteus maximus = γλουτιαίος μείζων

Gluteus medius = γλουτιαίος μέσος

Gluteus minimus = γλουτιαίος ελάσσων

Iliocostalis lumborum = λαγwnοπλευρικός οσφυϊκός

Iliocostalis thoracis = λαγwnοπλευρικός θωρακικός

Iliopsoas = λαγwnοψοϊτης

Infraspinatus = υποακάνθιος

Lateral pterygoid = πλάγιος περυγοειδής

Latissimus dorsi = πλατύς ραχιαίος

Levator scapulae = ανελκτήρας της ωμοπλάτης

Longissimus thoracis = μακρύς θωρακικός

Longus = μακρύς

Multifidus lumborum and thoracis = πολυσχιδής οσφυϊκός και θωρακικός

Multifidus = πολυσχιδής

Occipitalis and frontalis = ινιακός και μετωπιαίος

Occipitalis = αυχενικός

Pectineus= πτηνοειδής

Pectoralis major = μείζων θωρακικός

Pectoralis minor = ελάσσων θωρακικός

Piriformis = απιοειδής

Quadratus lumborum = τετράπλευρος θωρακικός

Rectus abdominis = ορθός κοιλιακός

Rectus femoris = ορθός μηριαίος

Rhomboids = ρομβοειδείς

Scalenes = σκαληνός

Semimembranosus = ημιμεμβρανώδης

Semispinalis capitis = ημινωτιαίος κεφαλικός

Semitendinosus = ημιτενοντώδης

Serratus anterior = πρόσθιος οδοντωτός

Soleus = πελματιαίος

Splenius capitis = σπληνοειδής κεφαλικός

Splenius cervicis = σπληνοειδής αυχενικός

Sternalis = στερνικός

Sternocleidomastoid = στερνοκλειδομαστοειδής

*(clavicular head) = κεφαλής της κλείδας*

*(sternal head) = στερνική κεφαλή*

Supraspinatus Υπερακάνθιος

Tensor fascia lata = εκτείνων την περιτονία

Teres major = μείζων στρογγύλος

Teres minor = ελάσσων στρογγύλος

Trapezius = τραπέζιος

Vastus intermedius = τετρακέφαλος μηριαίος

Vastus lateralis = τετρακέφαλος μηριαίος (έξω ορθός)

Vastus medialis = τετρακέφαλος μηριαίος (έσω ορθός)

FIGURE 16.4 •

Figure 16.4 Head, face and neck: myofascial trigger points and pain reference zones.

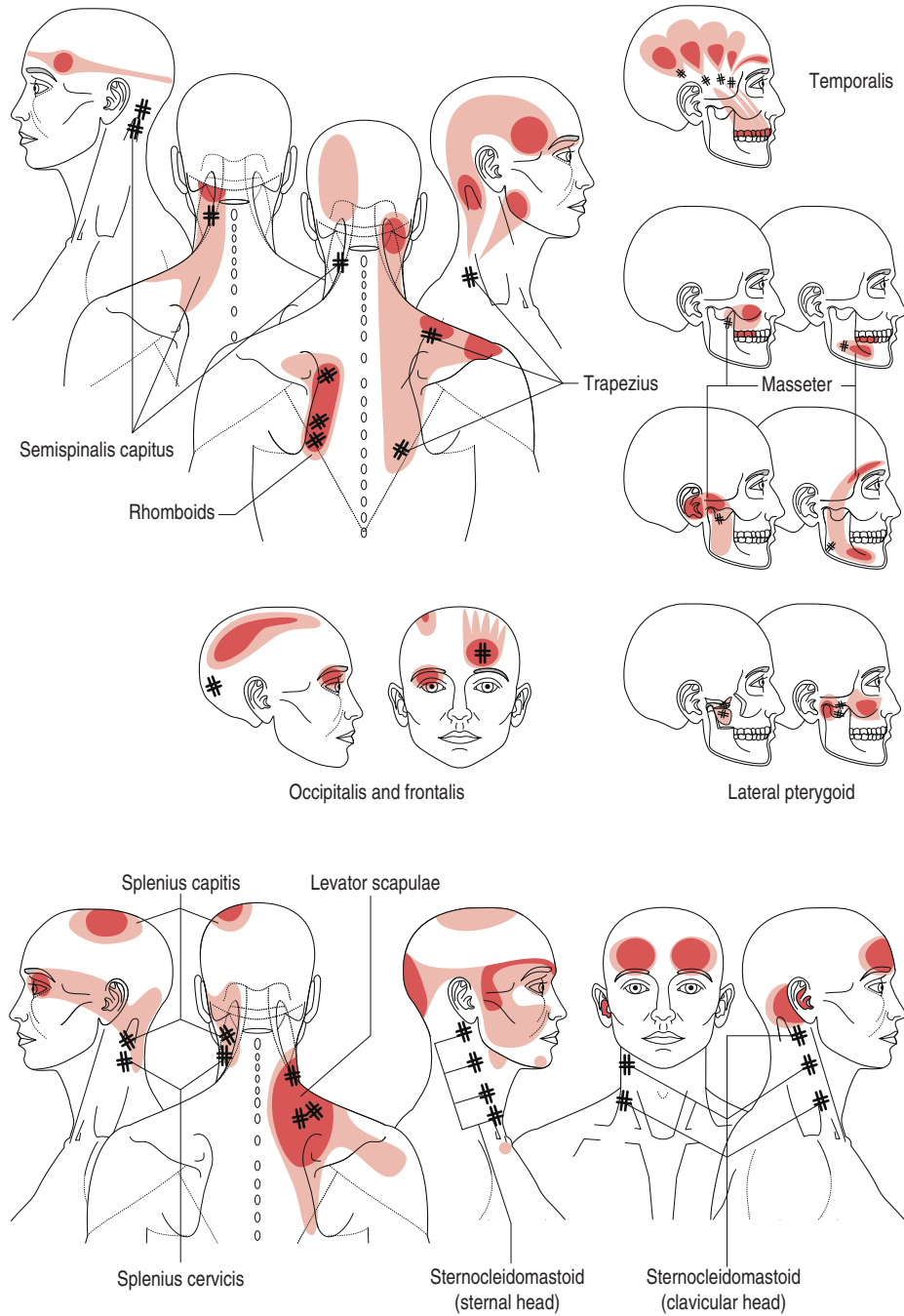


FIGURE 16.5 •

Figure 16.5 Head, face and neck: classical acupuncture points and trigger points.

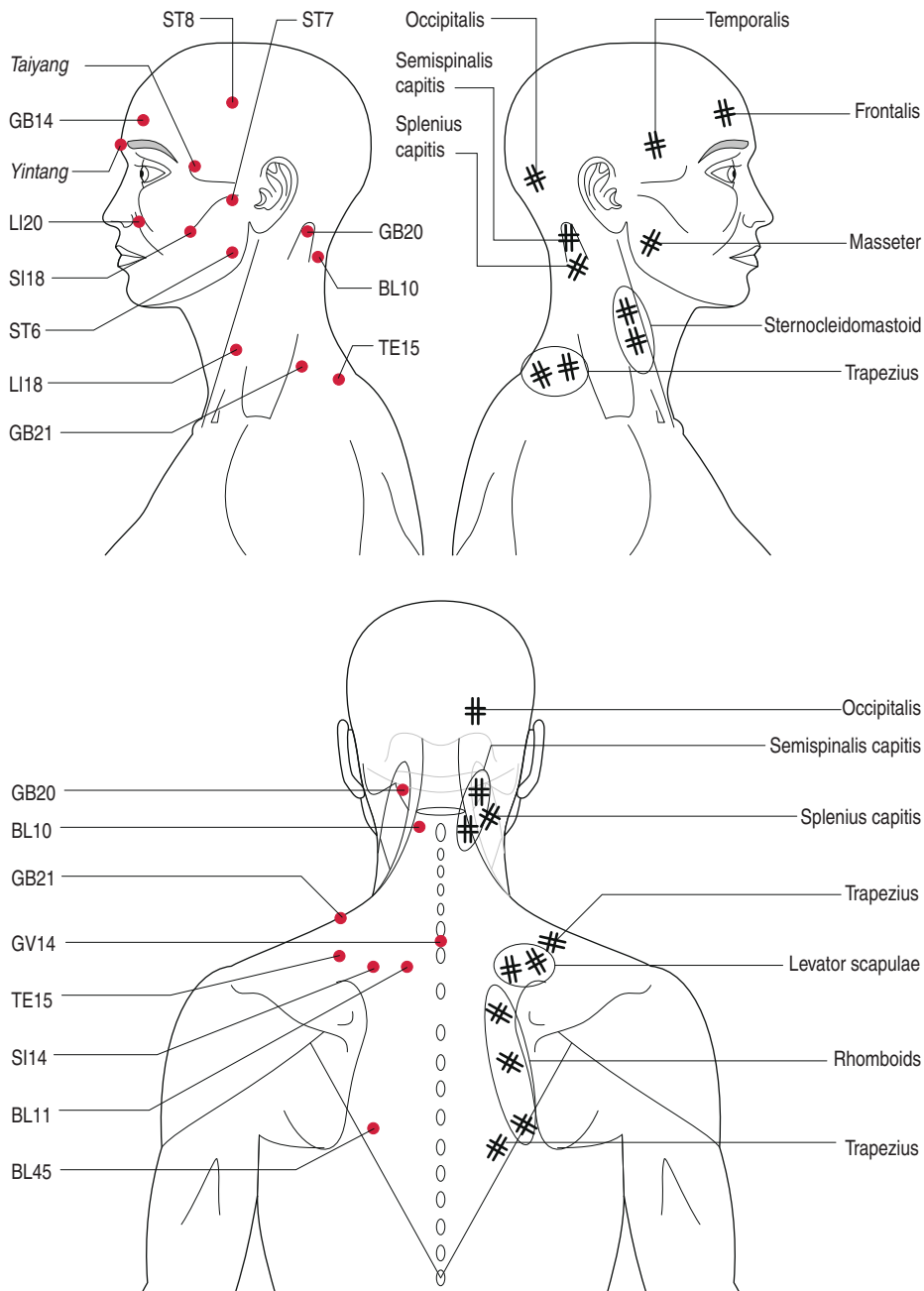
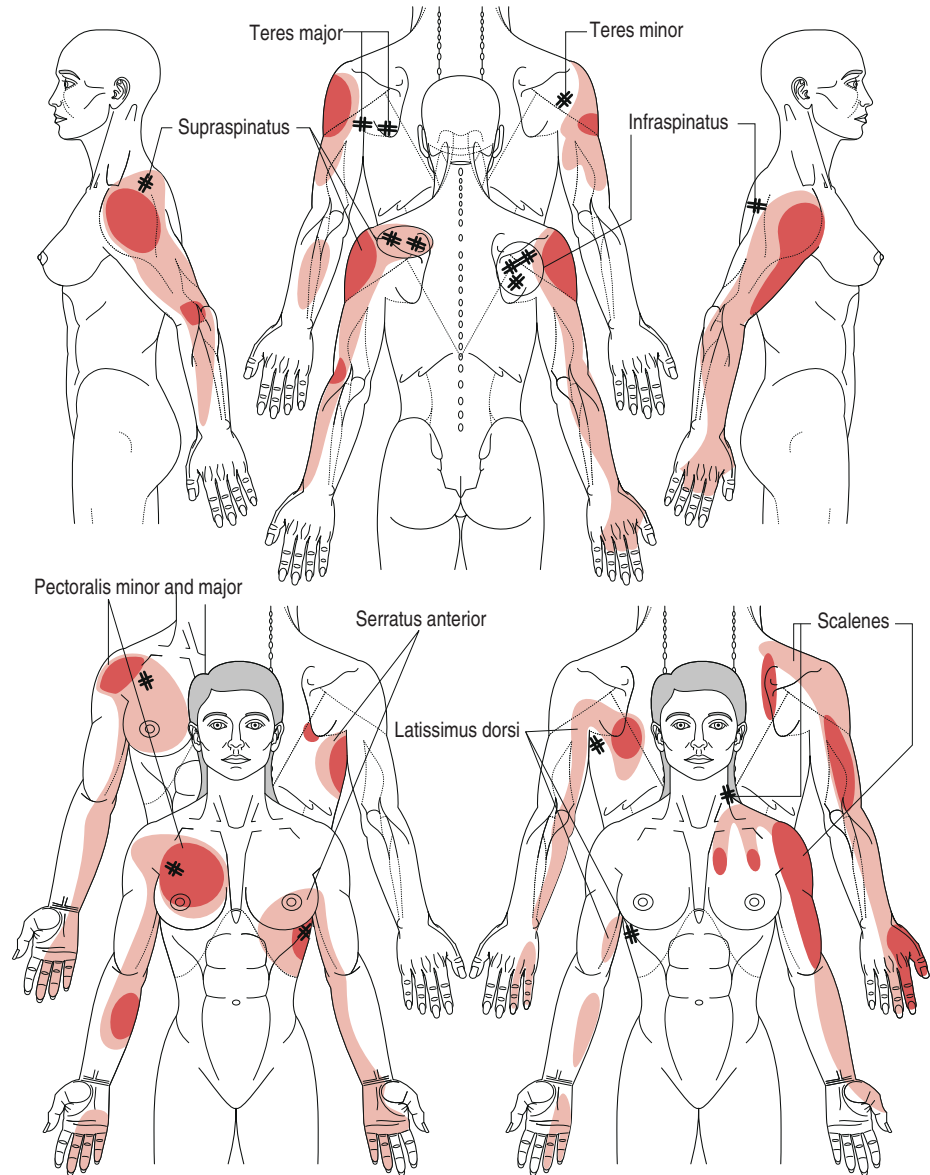


FIGURE 16.6 •

Figure 16.6 Shoulder and arm: myofascial trigger points and pain reference zones.



## FIGURE 16.7 •

Figure 16.7 Shoulder and arm: classical acupuncture points and trigger points.

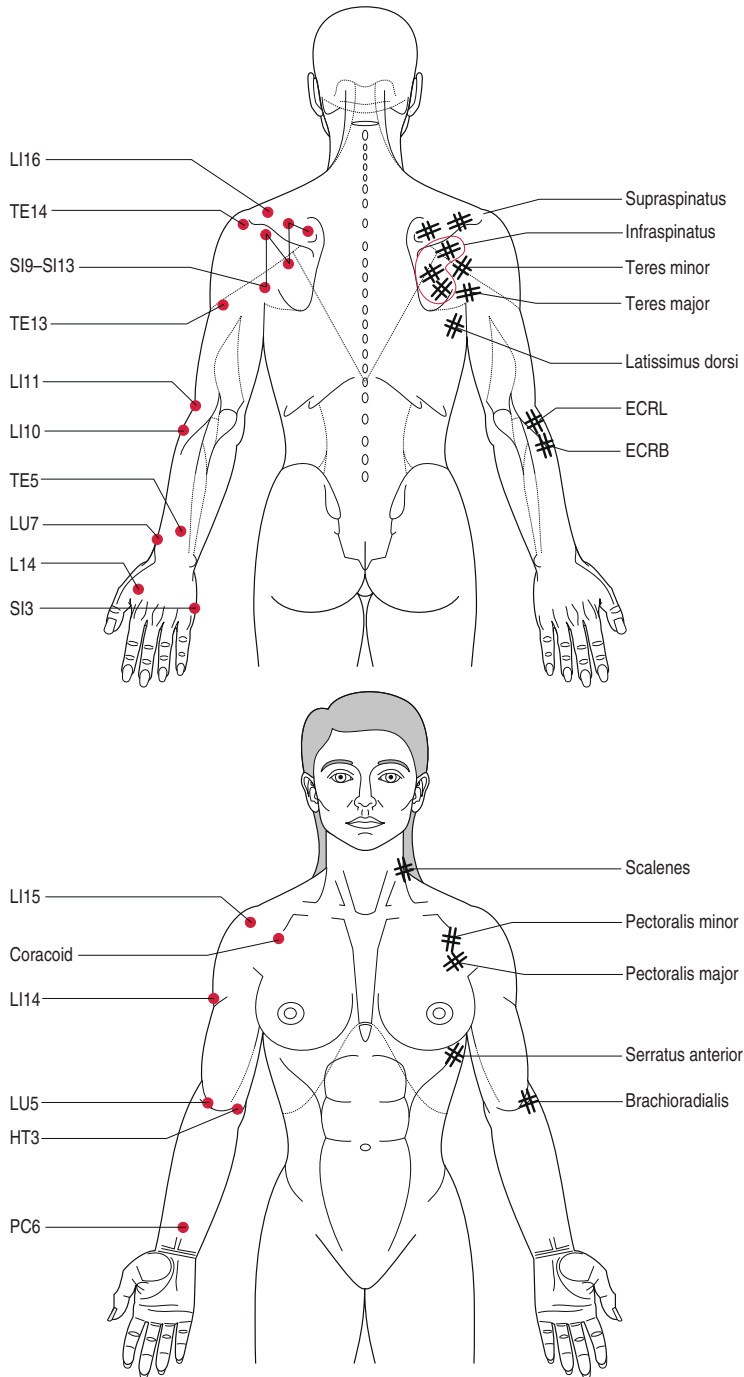




FIGURE 16.8 •

Figure 16.8 Thorax and abdomen: myofascial trigger points and pain reference zones.

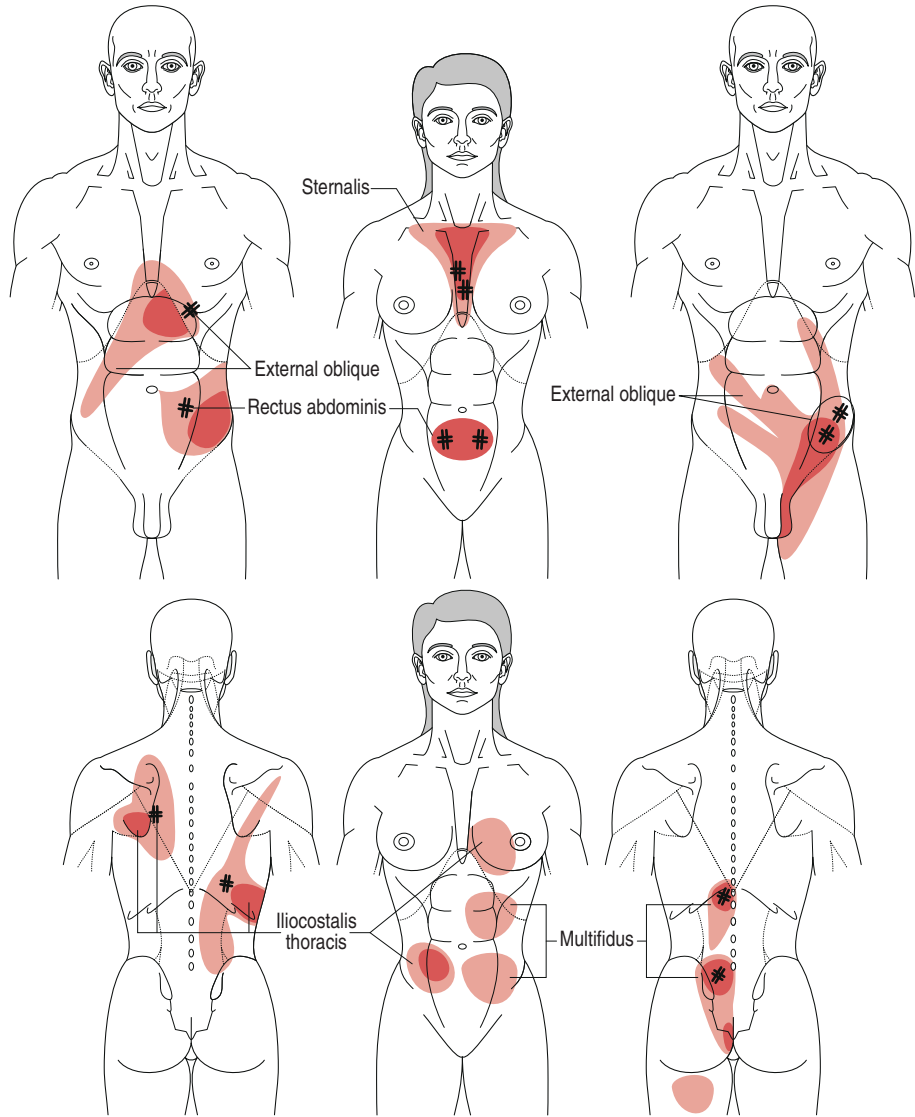


FIGURE 16.9 •

Figure 16.9 Thorax, abdomen and spine: classical acupuncture points and trigger points.

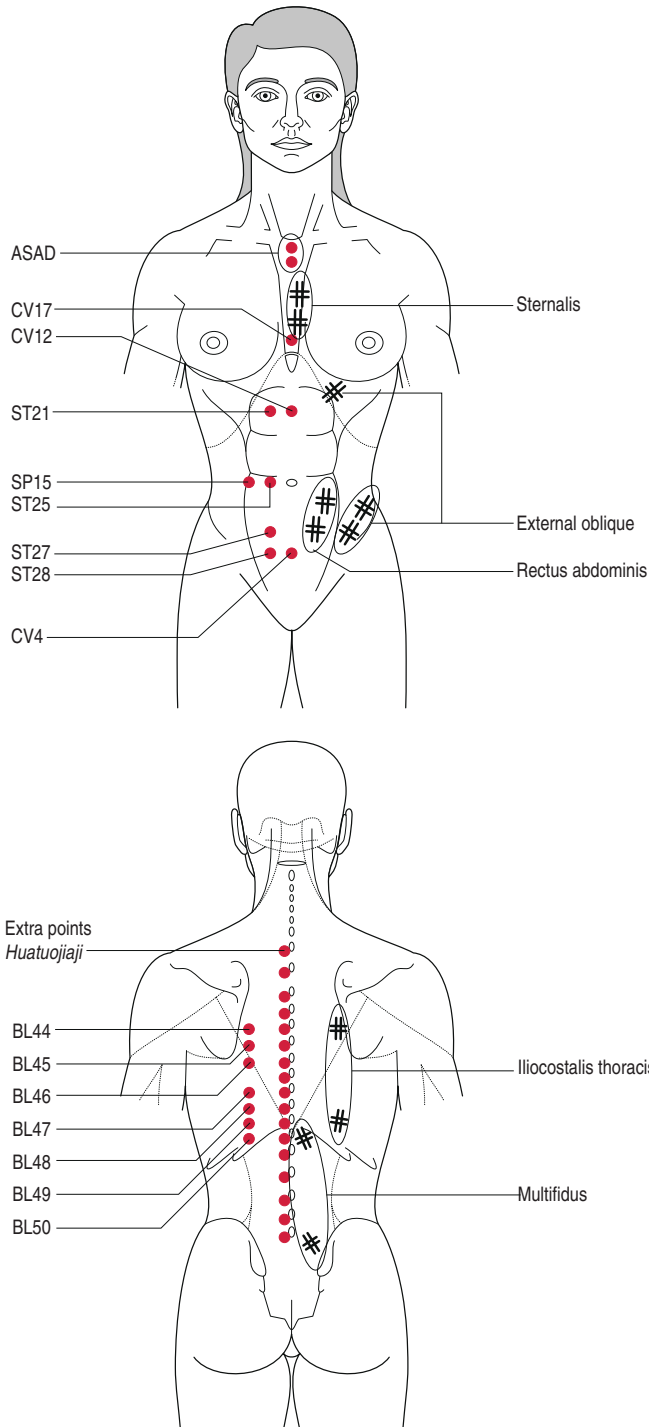


FIGURE 16.10 •

Figure 16.10 Low back and hip girdle: myofascial trigger points and pain reference zones.

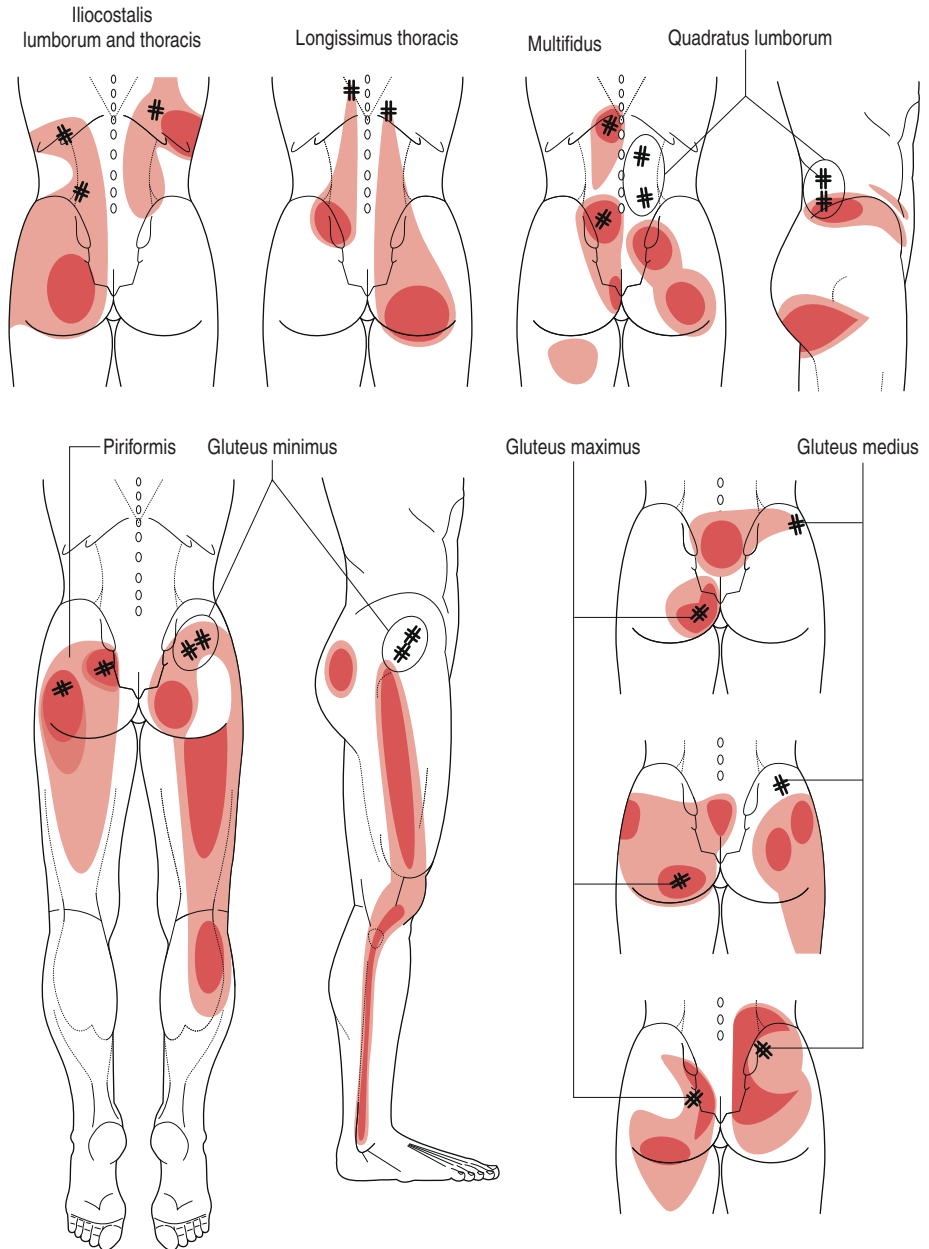


FIGURE 16.11 •

Figure 16.11 Low back and hip girdle: classical acupuncture points and trigger points.

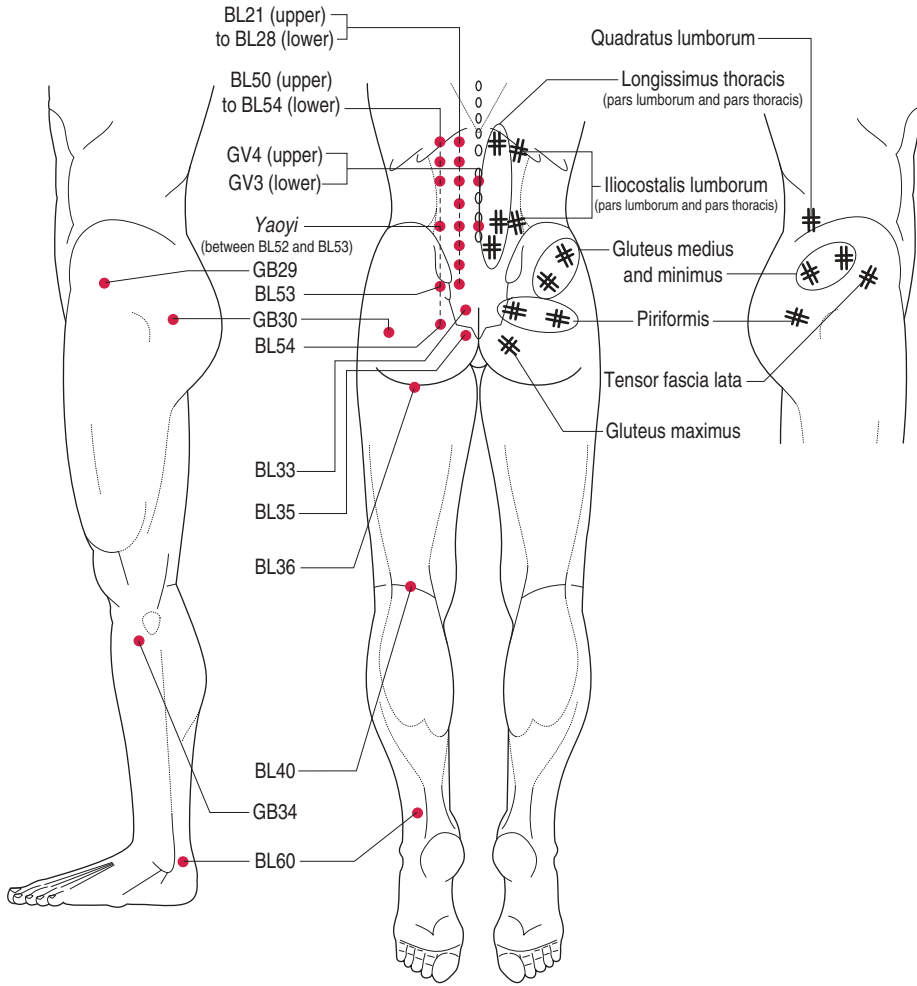
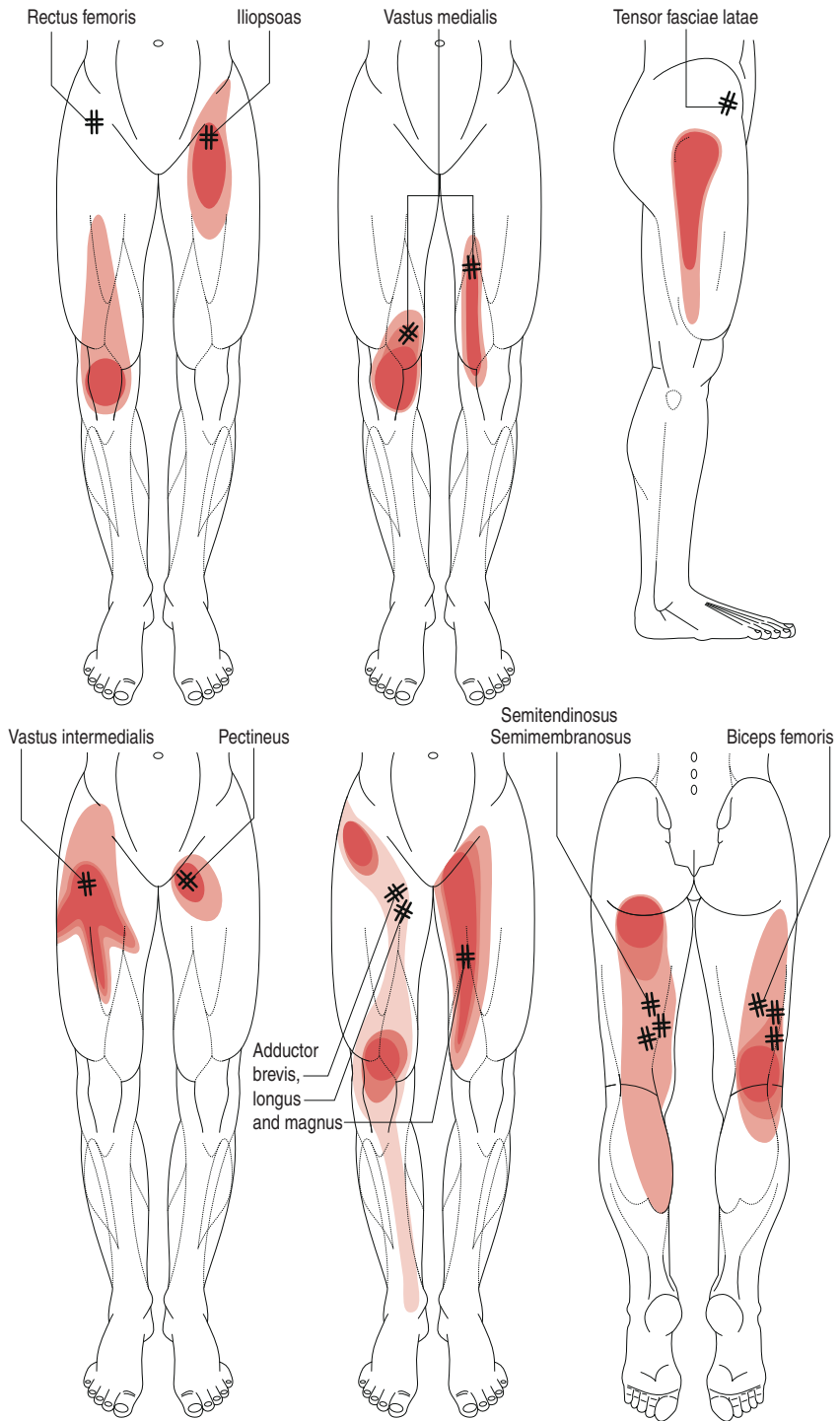


FIGURE 16.12 •

Figure 16.12 Lower limb: myofascial trigger points and pain reference zones.



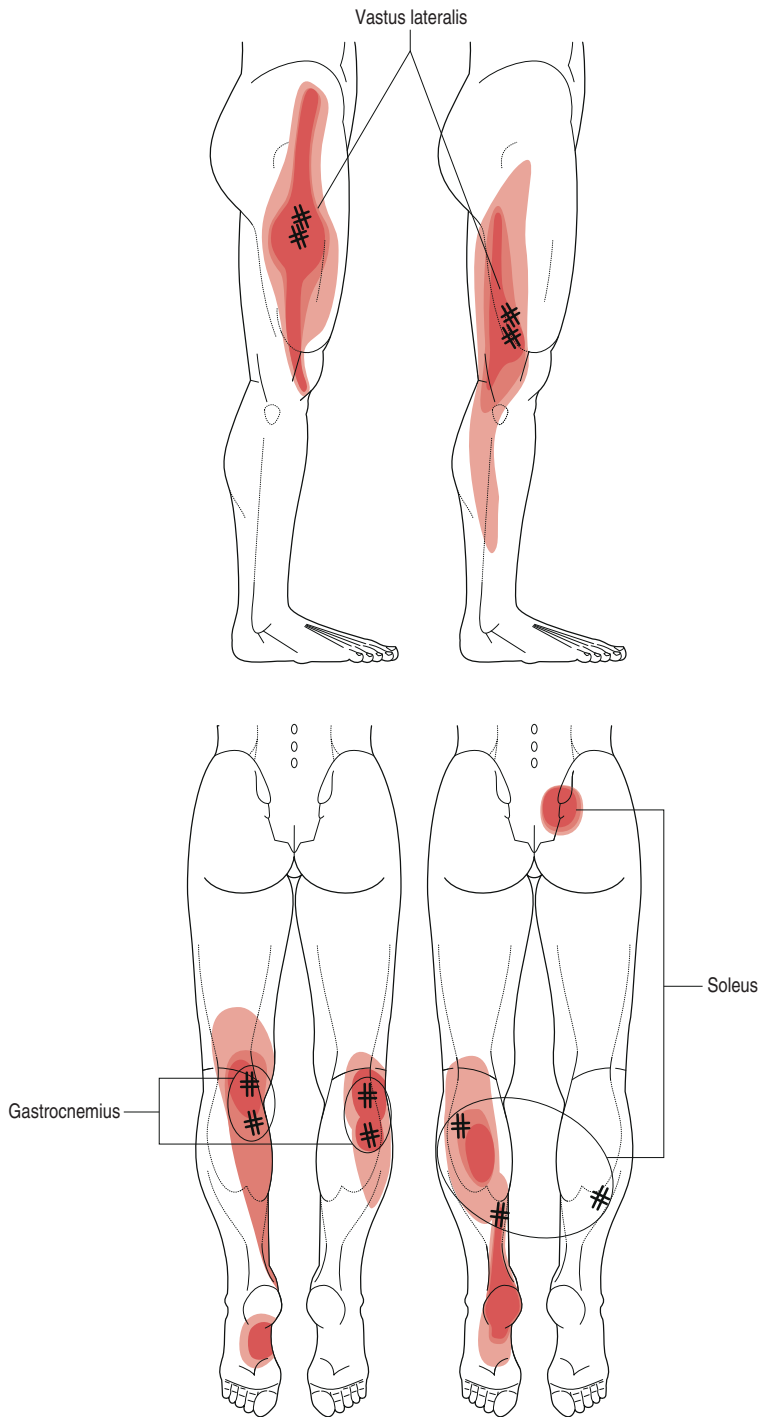


FIGURE 16.13 •

Figure 16.13 Lower limb: classical acupuncture points and trigger points.

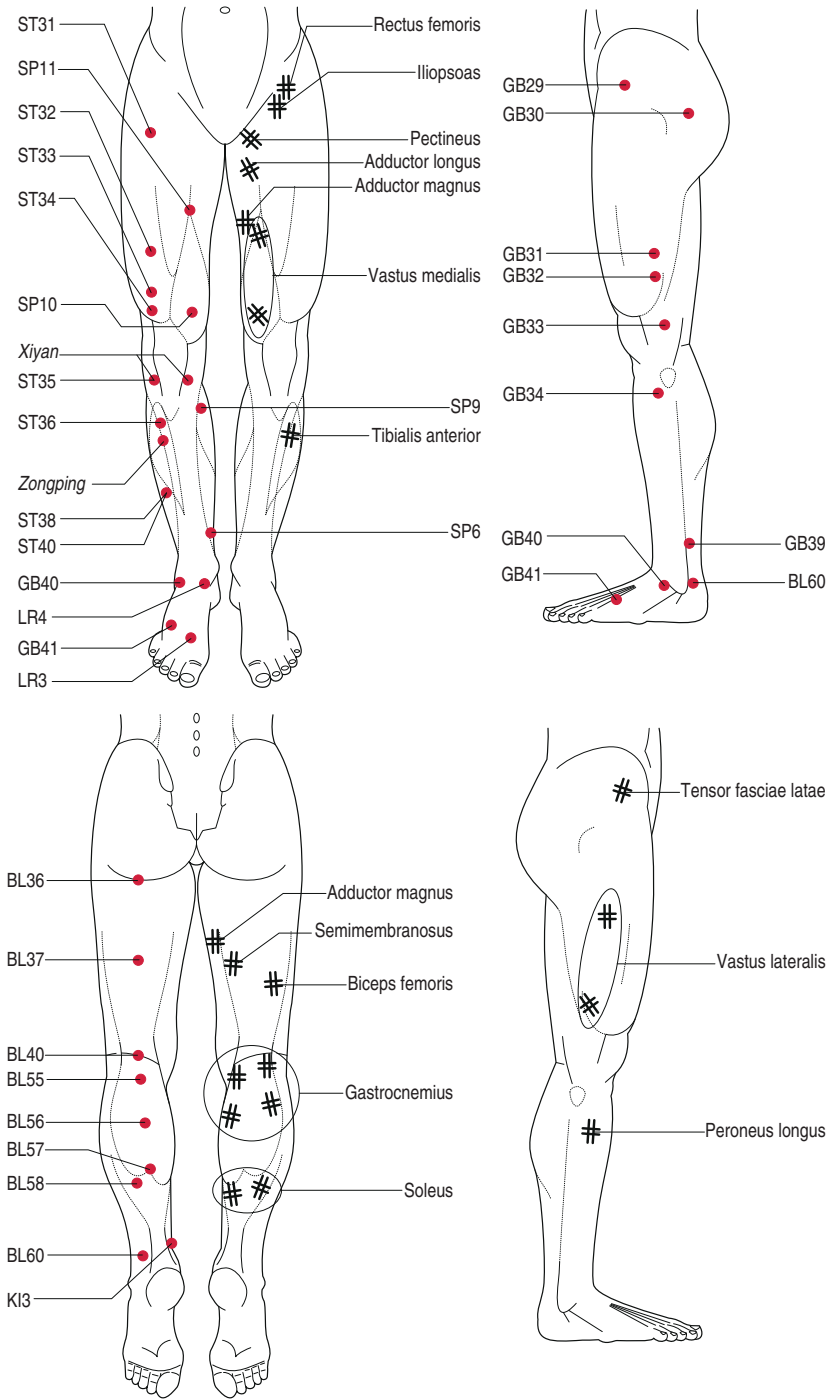
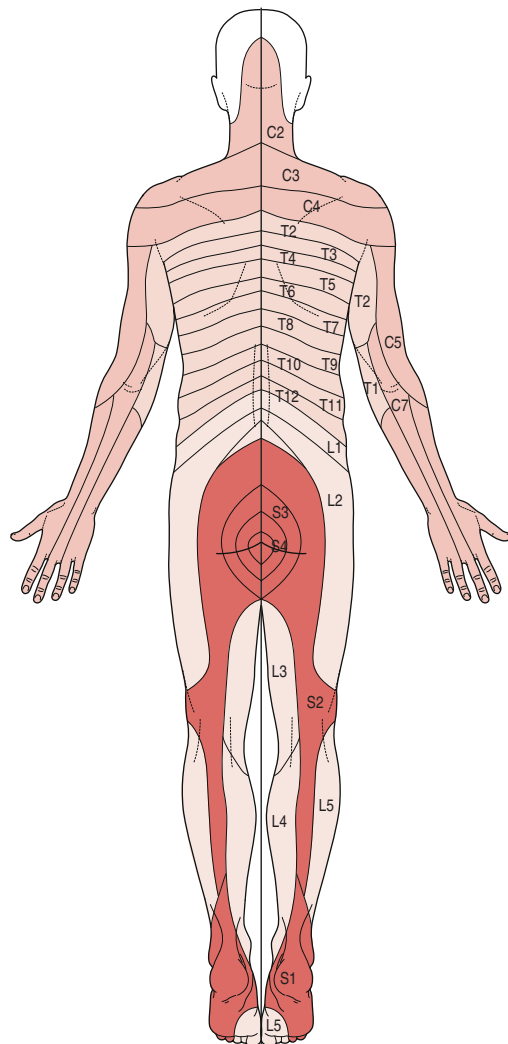


TABLE 16.3 continued

Spinal segmental levels and their relationship to acupuncture points continued

Region	Level	Dermatome	Myotome	Sclerotome <sup>a</sup>
	5	ST36, LR3	ST36, BL54(49)	ST36, LR3
Sacral	1	SP6, BL40(54)	SP6, SP9, KI3	LR3
	2	SP6, KI3, BL40(54)	SP6, SP9, KI3, LR3	KI3
	3	BL54(49)		
	4			
	5			

<sup>a</sup>Sclerotomal points include the spinous process at each vertebral level; and bony prominences near the classical point given in this table, e.g. for KI3, the medial malleolus.



**Figure 16.14** Dermatomes of the back (reproduced from Gray's Anatomy online, with permission of Elsevier).