

TURINYS

PRATARMĖ.....	5
MIOFASCIALINIS SKAUSMO SINDROMAS.....	7
Fascija.....	7
Miofascija.....	7
Miofascialiniai trigeriniai taškai.....	7
Trigeriniai taškai yra klasifikuojami.....	8
Miofascialinis skausmo sindromas (MPS).....	8
Kaip lokalizuoti trigerinį tašką?.....	9
Kaip žinoti, kad tai trigerinis taškas?.....	12
TRIGERIMŲ TAŠKŲ ATPALIDAVIMO METODAI.....	13
Išeminis raumenų spaudimas.....	13
Giluminio glostymo masažo technika.....	14
Limfodrenažas.....	16
KONTROLINIAI KLAUSIMAI.....	17
VIRŠUTINĖS KŪNO DALIES TRIGERINIŲ TAŠKŲ ŽEMĖLAPIS ..	19
SAVARANKIŠKAS DARBAS.....	37
LITERATŪRA.....	50