



Clair Davies  
Amber Davies  
Eessõna autor David G. Simons

- FIBROMÜALGIA
- KROONILISE MÜOFASTSIAALSE VALU SÜNDROOM
- ALASELJAVALU
- KARPAALKANALI SÜNDROOM
- „TENNISEKÜÜNARNUKK“
- KAELA- JA LÖUAVALU
- „KÜLMUNUD ÕLA“ VALU
- ARTRIIT
- PEAVALUD
- VALUSAD PÕLVED JA JALAD
- TRAUMAD

# PÄÄSTIKPUNKTI- TERAAPIA KÄSIRAAMAT

VALU LEEVENDAMISE TEEJUHT

## KIRJASTAJA MÄRKUS

Käesoleva väljaande eesmärk on anda täpset ja usaldusväärsetest allikatest pärit teavet seoses käsitletava ainesega. Kirjastaja ei osuta meditsiinilisi, psühholoogilisi, majanduslikke, juriidilisi ega muid teenuseid. Asjatundlikku abi või nõustamist soovides tuleks pöörduda oma ala ekspertide poole.

Raamatus esitatud informatsiooni õigsust on hoolikalt kontrollitud ning teoses kirjeldatakse üldtunnustatud tavasid. Autorid, toimetajad ja kirjastaja ei vastuta vigade, väljajätete või raamatus esitatud informatsiooni kasutamise tagajärgede eest, samuti ei anna seoses väljaande sisuga otseseid ega kaudseid garantiisid.

Mõned raamatus käsitletavad ravimid ja meditsiiniseadmed võivad olla heaks kiidetud USA toidu- ja ravimiameti (FDA) poolt ainult piiratud teadustöö raames. Meditsiinitöötajate kohus on teha kindlaks kõikide kliinilise töö käigus kasutatavate ravimite või seadmete staatus.

Originaali tiitel:

Clair Davies with Amber Davies

Foreword by David G. Simons

The Trigger Point Therapy Workbook, Second Edition

2004

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Tõlkinud Kerli Hurt

Toimetanud Ulve Määrits

Korrektuuri lugenud Mari Mets

Kaane kujundanud Reet Helm

Illustratsioonide autor Clair Davies

Copyright © 2004 by Clair Davies, David G. Simons and New Harbinger Publications,  
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2012, 2024.

B03447524

ISBN 978-9949-25-191-9

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval  
veebipoest [www.ersen.ee](http://www.ersen.ee)

Raamat on pühendatud mu tütrele Amber Daviesele. Teos poleks näinud ilmavalgust tema vankumatu usuta minusse. Tema kannatlikkus, pidev julgustus, taktitundeline kriitika ja lakkamatu entusiastlik suhtumine päästikpunktiteraapiasse tõstis mu usku endasse ja selle projekti väärtusesse.

Amber on mu suurim jünger. Kauaaegse halvava kroonilise valu all kannatajana soovis ta innukalt testida ja tõestada kõiki valu ravimisega seotud uusi ideid. Mind rõõmustab kõige rohkem see, et ta on meie ühiste pingutuste tulemusena nüüd suhteliselt valuvaba ja iseseisev. Amberist on saanud oskuslik ravimassöör, kes aitab nüüd päästikpunktiteraapia toel teisi.

# Sisukord

	Pildid	ix
	Eessõna, <i>Dr David G. Simons</i>	xxi
	Tänuõnad	xxii
	Sissejuhatus	1
<b>1. PEATÜKK</b>	Uus elu	5
<b>2. PEATÜKK</b>	Kõik päästikpunktidest	15
<b>3. PEATÜKK</b>	Massaažijuhised	37
<b>4. PEATÜKK</b>	Pea- ja kaelavalu	49
<b>5. PEATÜKK</b>	Õla-, ülaselja- ja õlavarrevalu	77
<b>6. PEATÜKK</b>	Kütinarnuki-, kütinavarre- ja kaelabavalu	107
<b>7. PEATÜKK</b>	Rinna-, kõhu- ja suguelundite valu	133
<b>8. PEATÜKK</b>	Selja keskosa, alaselja- ja tuharavalu	161
<b>9. PEATÜKK</b>	Puusa-, reie- ja põlvevalu	187
<b>10. PEATÜKK</b>	Sääre-, pahkluu- ja jalalabavalu	219
<b>11. PEATÜKK</b>	Kliiniline päästikpunktide massaaž, <i>Clair ja Amber Davies</i>	259
<b>12. PEATÜKK</b>	Lihaspinge ja krooniline valu	289
	Järe sõna	305
	Bibliograafia	307

# Pildid

<b>Joonis 2.1</b>	Suurendatud päästikpunktid lihaskiududes	<b>21</b>
<b>Joonis 2.2</b>	Lihaskiudude paiknemine: (A) paralleelne; (B) paralleelne, kõõlusviirgudega lihas; (C) kahelisulgjas; (D) ühelisulgjas	<b>22</b>
<b>Joonis 3.1</b>	Piltide seletus. (Päästikpunktid ja ülekantud valu on raamatus näidatud ainult ühel kehapoolel, kuid need võivad olla ükskõik kummal või ka mõlemal poolel.)	<b>39</b>
<b>Joonis 3.2</b>	Toetatud põial	<b>43</b>
<b>Joonis 3.3</b>	Toetatud sõrmed (Pane tähele, et toetav käsi katab täielikult masseerivate sõrmede küüned. Massaaživõttel teevad tööd mõlemad käed.)	<b>43</b>
<b>Joonis 3.4</b>	Toetatud sõrmed, seljad vastamisi	<b>43</b>
<b>Joonis 3.5</b>	Toetatud sõrmed on nahapinna suhtes peaaegu vertikaalis	<b>44</b>
<b>Joonis 3.6</b>	Toetatud sõrmenukid	<b>44</b>
<b>Joonis 3.7</b>	Massaažikepp	<b>44</b>
<b>Joonis 3.8</b>	Seljamasseerija	<b>44</b>
<b>Joonis 3.9</b>	Massaažinupp	<b>45</b>
<b>Joonis 3.10</b>	Vastu seina masseerimiseks sobivad pallid (mitte reaalsuuruses): (A) Tennisevall (64 mm); (B) Kummist põrkevall või kahvpall (58 mm); (C) Kummist põrkevall (35 mm); (D) Kummist põrkevall (27 mm)	<b>45</b>
<b>Joonis 4.1</b>	Peapöörajalihased ja nende kinnitused	<b>53</b>
<b>Joonis 4.2</b>	Peapöörajalihas, rinnakmine haru: päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>55</b>
<b>Joonis 4.3</b>	Peapöörajalihas, õlanukmine haru: päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>55</b>
<b>Joonis 4.4–4.6</b>	Peapöörajalihase massaaž sõrmede ja põidlagaga	<b>57</b>
<b>Joonis 4.7</b>	Trapetslihasse päästikpunkt number 1 ja valu avaldumise piirkond: eestvaade	<b>58</b>
<b>Joonis 4.8</b>	Trapetslihasse päästikpunkt number 1 ja valu avaldumise piirkond: külgsuuna	<b>58</b>
<b>Joonis 4.9</b>	Trapetslihasse päästikpunktid number 2 ja valu avaldumise piirkond	<b>59</b>
<b>Joonis 4.10</b>	Trapetslihasse päästikpunktid number 3 ja valu avaldumise piirkond	<b>59</b>
<b>Joonis 4.11</b>	Trapetslihasse päästikpunkt number 4 ja valu avaldumise piirkond	<b>59</b>
<b>Joonis 4.12</b>	Trapetslihasse päästikpunkti number 1 massaaž sõrmede ja põidlagaga	<b>60</b>
<b>Joonis 4.13</b>	Trapetslihasse massaaž, toetatud põial on vastu seina või voodit pandud pallil	<b>61</b>

<b>Joonis 4.14</b>	Trapetslihase päästikpunkt number 2 massaaž spetsiaalse massaažikepiga	<b>61</b>
<b>Joonis 4.15</b>	Trapetslihase päästikpunkt number 4 massaaž spetsiaalse massaažikepiga üle teise öla	<b>61</b>
<b>Joonis 4.16</b>	Trapetslihase päästikpunkt number 3 massaaž spetsiaalse massaažikepiga	<b>62</b>
<b>Joonis 4.17</b>	Trapetslihase päästikpunkt number 3 massaaž vastu seina pandud palliga	<b>62</b>
<b>Joonis 4.18</b>	Abaluutõsturi päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>63</b>
<b>Joonis 4.19</b>	Kuklalihaste päästikpunktid	<b>65</b>
<b>Joonis 4.20</b>	Kuklalihaste valu avaldumise piirkond	<b>65</b>
<b>Joonis 4.21</b>	Kaela tagakülje massaaž spetsiaalse massaažikepiga	<b>65</b>
<b>Joonis 4.22</b>	Käte asend kaela tagaosa massaaži puhul palliga, lamades. Masseeri mõlema käega keskjoone suunas. Vaheta teise poole jaoks käsi.	<b>66</b>
<b>Joonis 4.23</b>	Üks käsi paigas kaela tagaosa massaažiks toetatud sõrmedega	<b>66</b>
<b>Joonis 4.24</b>	Teine käsi paigas kaela tagaosa massaažiks toetatud sõrmedega. Masseeri selgroo poole; vaheta teise poole jaoks käsi.	<b>66</b>
<b>Joonis 4.25</b>	Pea-rihmlihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>67</b>
<b>Joonis 4.26</b>	Kaela-rihmlihase päästikpunkt number 1 ja valu avaldumise piirkond: odana läbi pea silmade taha	<b>67</b>
<b>Joonis 4.27</b>	Kaela-rihmlihase päästikpunkt number 2 ja valu avaldumise piirkond	<b>67</b>
<b>Joonis 4.28</b>	Pea poolgalihase päästikpunktid number 1 ja valu avaldumise piirkond	<b>67</b>
<b>Joonis 4.29</b>	Pea-poolgalihase päästikpunktid number 2 ja valu avaldumise piirkond	<b>68</b>
<b>Joonis 4.30</b>	Mitmejaoliste lihaste ja pöörajate lihaste päästikpunktid ning valu avaldumise piirkond	<b>68</b>
<b>Joonis 4.31</b>	Mälurlihaste päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>70</b>
<b>Joonis 4.32</b>	Mälurlihaste massaaž pöidla ja sõrmedega (pöial suus)	<b>70</b>
<b>Joonis 4.33</b>	Keskmise tiiblihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>71</b>
<b>Joonis 4.34</b>	Keskmise tiiblihase massaaž pöidlaga	<b>71</b>
<b>Joonis 4.35</b>	Külgmise tiiblihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>71</b>
<b>Joonis 4.36</b>	Külgmise tiiblihase massaaž, nimetissõrm suus	<b>72</b>
<b>Joonis 4.37</b>	Pöselihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>72</b>
<b>Joonis 4.38</b>	Silmasõõrlihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>73</b>
<b>Joonis 4.39</b>	Sarnalihase ja ülahuuletõsturi päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>73</b>
<b>Joonis 4.40</b>	Sarnalihase ja ülahuuletõsturi massaaž sõrmeotste ja pöidlaga	<b>74</b>
<b>Joonis 4.41</b>	Sarnalihase töötlemine sõrmede ja pöidla vahel	<b>74</b>
<b>Joonis 4.42</b>	Kakskõhtlihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond. Valu alahuule all tuntakse tegelikult alumistes hammastes.	<b>74</b>
<b>Joonis 4.43</b>	Kakskõhtlihase tagumise kõhu massaaž sõrmeotstega	<b>75</b>
<b>Joonis 4.44</b>	Kakskõhtlihase eesmise kõhu massaaž sõrmeotstega	<b>75</b>
<b>Joonis 4.45</b>	Kaelapikklihase massaaž sõrmeotstega. Ära vajuta unearterile kohas, kus tunned pulssi.	<b>75</b>
<b>Joonis 4.46</b>	Oimulihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>75</b>
<b>Joonis 4.47</b>	Oimulihaste ja mälurlihaste massaaž toetatud sõrmedega	<b>76</b>
<b>Joonis 5.1</b>	Astriklhaste päästikpunktid	<b>81</b>

<b>Joonis 5.2</b>	Astriklihaste valu avaldumise piirkond, eestvaates	<b>81</b>
<b>Joonis 5.3</b>	Astriklihaste valu avaldumise piirkond, tagantvaates	<b>81</b>
<b>Joonis 5.4</b>	Eesmise, keskse ja tagumise astriklihase paiknemine peapöörjalihase taga	<b>82</b>
<b>Joonis 5.5</b>	Eesmise astriklihase massaaž. Tõmba peapöörjalihas eest ära, hingetoru poole.	<b>84</b>
<b>Joonis 5.6</b>	Astriklihase massaaž peapöörjalihase ja rangluu kinnituskoha taga	<b>84</b>
<b>Joonis 5.7</b>	Tagumise astriklihase massaaž, vajutades kohale, kus trapetslihas kinnitub rangluu külge	<b>84</b>
<b>Joonis 5.8</b>	Parema öla ehitus (eestvaates)	<b>85</b>
<b>Joonis 5.9</b>	Parema öla ehitus (tagantvaates)	<b>85</b>
<b>Joonis 5.10</b>	Abaluu ülemise nurga leidmine	<b>86</b>
<b>Joonis 5.11</b>	Romblihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>87</b>
<b>Joonis 5.12</b>	Ülemis-tagumise saaglihase päästikpunkt	<b>88</b>
<b>Joonis 5.13</b>	Ülemis-tagumise saaglihase valu avaldumise piirkond	<b>88</b>
<b>Joonis 5.14</b>	Ülemis-tagumise saaglihase ja romblihase töötlemine spetsiaalse massaažikepi või seljamasseerijaga (käsi vastasölal)	<b>88</b>
<b>Joonis 5.15</b>	Harjaülise lihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>90</b>
<b>Joonis 5.16</b>	Harjaülise lihase massaaž spetsiaalse kepigä (vastaskäsi kõveral osal)	<b>91</b>
<b>Joonis 5.17</b>	Harjaaluse lihase päästikpunktid	<b>92</b>
<b>Joonis 5.18</b>	Harjaaluse lihase valu avaldumise piirkond	<b>93</b>
<b>Joonis 5.19</b>	Nool näitab väljapoole pöördumist, mille abil leiad kokkutõmbuva harjaaluse lihase	<b>94</b>
<b>Joonis 5.20</b>	Harjaaluse lihase töötlemine massaažikepigä. Säti vastu seina olev pall samasse kohta.	<b>94</b>
<b>Joonis 5.21</b>	Väikese ümarlihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>95</b>
<b>Joonis 5.22</b>	Abaluualuse lihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>95</b>
<b>Joonis 5.23</b>	Sõrmede asend abaluualuse lihase massaaži puhul. (Käsi on üleval selguse huvides. Masseurides hoia kätt all.)	<b>97</b>
<b>Joonis 5.24</b>	Pöidla asend abaluualuse lihase massaaži puhul. (Käsi on üleval selguse huvides. Masseurides hoia kätt all.)	<b>97</b>
<b>Joonis 5.25</b>	Käte asend abaluualuse lihase massaaži puhul	<b>97</b>
<b>Joonis 5.26</b>	Abaluualuse lihase massaaž, käsi jalgade vahel rippumas	<b>98</b>
<b>Joonis 5.27</b>	Deltalihaste päästikpunktid	<b>99</b>
<b>Joonis 5.28</b>	Deltalihase tagumise osa valu avaldumise piirkond	<b>99</b>
<b>Joonis 5.29</b>	Deltalihase keskmise osa valu avaldumise piirkond	<b>99</b>
<b>Joonis 5.30</b>	Deltalihase eesmise osa valu avaldumise piirkond	<b>99</b>
<b>Joonis 5.31</b>	Suure ümarlihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>100</b>
<b>Joonis 5.32</b>	Seljalailihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>100</b>
<b>Joonis 5.33</b>	Seljalailihase ja suure ümarlihase massaaž sõrmede ja pöidlaga	<b>101</b>
<b>Joonis 5.34</b>	Kaarnajätke-õlavarrelihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond eesmises osas	<b>101</b>
<b>Joonis 5.35</b>	Kaarnajätke-õlavarrelihase valu avaldumise piirkond tagumises osas	<b>101</b>

<b>Joonis 5.36</b>	Kaarnajätke-õlavarrelihase massaaž pöidlaga	<b>102</b>
<b>Joonis 5.37</b>	Õlavarre-kakspealihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>102</b>
<b>Joonis 5.38</b>	Õlavarre-kakspealihase massaaž sõrmenukkidega	<b>103</b>
<b>Joonis 5.39</b>	Õlavarre-kolmpealihase päästikpunkt number 1 ja valu avaldumise piirkond	<b>103</b>
<b>Joonis 5.40</b>	Õlavarre-kolmpealihase päästikpunkt number 2 ja valu avaldumise piirkond	<b>104</b>
<b>Joonis 5.41</b>	Õlavarre-kolmpealihase päästikpunkt number 3 ja valu avaldumise piirkond	<b>104</b>
<b>Joonis 5.42</b>	Õlavarre-kolmpealihase päästikpunkt number 4 ja valu avaldumise piirkond	<b>104</b>
<b>Joonis 5.43</b>	Õlavarre-kolmpealihase päästikpunkt number 5 ja valu avaldumise piirkond	<b>104</b>
<b>Joonis 5.44</b>	Õlavarre-kolmpealihase massaaž sõrmenukkide ja palliga	<b>105</b>
<b>Joonis 5.45</b>	Õlavarre-kolmpealihase massaaž vastu seinu pandud palliga	<b>105</b>
<b>Joonis 6.1</b>	Ära haara lihastest sõrmede ja pöidlaga	<b>113</b>
<b>Joonis 6.2</b>	Käsi- ja käelaba luud: (A) koodarluu; (B) küünarluu; (C) randmeluud; (D) kämbaluud; (E) sõrmelülid ehk faalanksid	<b>114</b>
<b>Joonis 6.3</b>	Õlavarrelihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>115</b>
<b>Joonis 6.4</b>	Õlavarrelihase massaaž toetatud pöidlaga, küünarnuki seespoolsest paindekohast pisut ülevalpool	<b>116</b>
<b>Joonis 6.5</b>	Pika kodarmise randmesirutaja päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond. (Joonisel on küünarvarrepealne ja kämmal.)	<b>117</b>
<b>Joonis 6.6</b>	Pika kodarmise randmesirutaja leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>117</b>
<b>Joonis 6.7</b>	Koodarluu pea ümber paikneva kolme lihase (pikk kodarmine randmesirutaja, väljapöörajalihas ja õlavarre-koodarluu lihas) massaaž sõrmenukkide ja lõdva rusikaga	<b>118</b>
<b>Joonis 6.8</b>	Pika kodarmise randmesirutaja massaaž vastu seinu pandud palliga	<b>118</b>
<b>Joonis 6.9</b>	Õlavarre-koodarluu lihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>118</b>
<b>Joonis 6.10</b>	Väljapöörajalihasse päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>118</b>
<b>Joonis 6.11</b>	Lühikese kodarmise randmesirutaja päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>119</b>
<b>Joonis 6.12</b>	Lühikese kodarmise randmesirutaja leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>119</b>
<b>Joonis 6.13</b>	Lühikese kodarmise randmesirutaja massaaž vastu seinu pandud palliga. Avalda survet kogu kehaga vastu käsivart toetudes.	<b>119</b>
<b>Joonis 6.14</b>	Küünarmise randmesirutaja päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>120</b>
<b>Joonis 6.15</b>	Küünarmise randmesirutaja leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>120</b>
<b>Joonis 6.16</b>	Küünarmise randmesirutaja massaaž vastu seinu pandud palliga	<b>120</b>
<b>Joonis 6.17</b>	Küünarnukilihasse päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>121</b>
<b>Joonis 6.18</b>	Küünarnukilihasse leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>121</b>
<b>Joonis 6.19</b>	Sõrmedesirutaja päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>121</b>
<b>Joonis 6.20</b>	Nimetissõrme-sirutaja päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>122</b>
<b>Joonis 6.21</b>	Sõrmedesirutaja leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>122</b>



<b>Joonis 6.22</b>	Nimetissõrme-sirutaja leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>122</b>
<b>Joonis 6.23</b>	Sõrmedesirutaja massaaž vastu seina pandud palliga. Veereta palli mitu korda küünarnukini.	<b>122</b>
<b>Joonis 6.24</b>	Kodarmise randmepainutaja päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>123</b>
<b>Joonis 6.25</b>	Kodarmise randmepainutaja leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>124</b>
<b>Joonis 6.26</b>	Kodarmise randmepainutaja massaaž toetatud põidlaga	<b>124</b>
<b>Joonis 6.27</b>	Kodarmise randmepainutaja massaaž vastu seina pandud palliga	<b>124</b>
<b>Joonis 6.28</b>	Küünarmise randmepainutaja päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>124</b>
<b>Joonis 6.29</b>	Küünarmise randmepainutaja leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>125</b>
<b>Joonis 6.30</b>	Pika pihulihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>125</b>
<b>Joonis 6.31</b>	Pika pihulihase leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>125</b>
<b>Joonis 6.32</b>	Sõrmedepainutaja päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>126</b>
<b>Joonis 6.33</b>	Ümara sissepööraja ja ruutsissepööraja päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>126</b>
<b>Joonis 6.34</b>	Ümara sissepööraja leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>127</b>
<b>Joonis 6.35</b>	Ruutsissepööraja leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>127</b>
<b>Joonis 6.36</b>	Pika põidlapainutaja päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>127</b>
<b>Joonis 6.37</b>	Pika põidlapainutaja leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>128</b>
<b>Joonis 6.38</b>	Põidlavastastaja päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>128</b>
<b>Joonis 6.39</b>	Põidlavastastaja massaaž toetatud põidlaga	<b>129</b>
<b>Joonis 6.40</b>	Põidlavastastaja massaaž lauale pandud 35-millimeetrise pörkepalliga. (Pall on laual käte all.)	<b>129</b>
<b>Joonis 6.41</b>	Põidlalähendaja päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>129</b>
<b>Joonis 6.42</b>	Põidlalähendaja leidmine. Tunned, kuidas lihas kokku tõmbub, kui surud põidla nimetissõrme külje vastu.	<b>130</b>
<b>Joonis 6.43</b>	Põidlalähendaja massaaž toetatud põidlaga	<b>130</b>
<b>Joonis 6.44</b>	Selgmiste luudevahelihaste päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>130</b>
<b>Joonis 6.45</b>	Esimese selgmise luudevahelihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>131</b>
<b>Joonis 6.46</b>	Esimese selgmise luudevahelihase leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>131</b>
<b>Joonis 6.47</b>	Selgmise luudevahelihase massaaž toetatud põidlaga	<b>132</b>
<b>Joonis 6.48</b>	Luudevahelihase massaaž kustutuskummiga	<b>132</b>
<b>Joonis 6.49</b>	Vedruklambrid ja kustutuskummid luudevahelihaste massaažiks	<b>132</b>
<b>Joonis 6.50</b>	Esimese selgmise luudevahelihase massaaž toetatud põidlaga	<b>132</b>
<b>Joonis 7.1</b>	Suur rinnalihhas, õlanukmine osa: päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>138</b>
<b>Joonis 7.2</b>	Suur rinnalihhas, rinnakmine osa: päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>138</b>
<b>Joonis 7.3</b>	Suur rinnalihhas, alumine osa: päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>138</b>
<b>Joonis 7.4</b>	Suur rinnalihhas, arütmia päästikpunkt	<b>138</b>
<b>Joonis 7.5</b>	Suure rinnalihase massaaž vastu seina pandud palliga	<b>139</b>
<b>Joonis 7.6</b>	Suure rinnalihase massaaž toetatud sõrmedega	<b>139</b>

<b>Joonis 7.7</b>	Suure rinnalihase külgmise serva massaaž	<b>139</b>
<b>Joonis 7.8</b>	Rangluualuse lihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>140</b>
<b>Joonis 7.9</b>	Rinnakulihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>140</b>
<b>Joonis 7.10</b>	Väikese rinnalihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>142</b>
<b>Joonis 7.11</b>	Väikese rinnalihase leidmine. Selja taga olev käsi on vastu seinu surutud.	<b>143</b>
<b>Joonis 7.12</b>	Eesmise saaglihase esmane päästikpunkt kuuendal roidel. Päästikpunktid võivad olla kõigis lihase harudes.	<b>145</b>
<b>Joonis 7.13</b>	Eesmise saaglihase valu avaldumise piirkond (pisted küljes)	<b>145</b>
<b>Joonis 7.14</b>	Eesmise saaglihase valu avaldumise piirkond seljal	<b>145</b>
<b>Joonis 7.15</b>	Eesmise saaglihase massaaž sõrmeotste või tennisepalliga. Käsi on üleval selguse huvides. Hoia masseerides kätt all.	<b>145</b>
<b>Joonis 7.16</b>	Eesmise saaglihase massaaž vastu seinu pandud palliga.	<b>146</b>
<b>Joonis 7.17</b>	Vahelihase valu avaldumise piirkond. Päästikpunktid on peidus kõige alumiste roiete taga.	<b>147</b>
<b>Joonis 7.18</b>	Diafragma massaaž; toetatud sõrmed kaevuvad ees kõige alumiste roiete taha. Pääsed sügavamale, kui istud ja naaldud ettepoole.	<b>148</b>
<b>Joonis 7.19</b>	Ülemiste kõhulihaste päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>150</b>
<b>Joonis 7.20</b>	Keskliste kõhulihaste päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>150</b>
<b>Joonis 7.21</b>	Pimesoole põletikku imiteerv päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>150</b>
<b>Joonis 7.22</b>	Alumiste kõhulihaste päästikpunktid ning ülekantud valu suguelundite piirkonnas (naistel ja meestel)	<b>150</b>
<b>Joonis 7.23</b>	Kõhulihaste päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond seljas	<b>151</b>
<b>Joonis 7.24</b>	Toetatud sõrmed kõhu ülaosa massaaži puhul	<b>152</b>
<b>Joonis 7.25</b>	Toetatud sõrmed kõhu alaosa massaaži puhul	<b>153</b>
<b>Joonis 7.26</b>	Toetatud sõrmed, seljad vastamisi, kõhu keskosa massaaži puhul. Kolmas ja neljas sõrm mõlemal käel on peamised tööriistad ning need tuleb asetada võimalikult täpselt pidevalt ühte kohta.	<b>153</b>
<b>Joonis 7.27</b>	Toetatud põidlad vastandatud kõhu keskosa massaaži puhul	<b>153</b>
<b>Joonis 7.28</b>	Kõhu keskosa massaaž põidlapigistusega. Liiguta käsi vastasuunas üles-alla.	<b>153</b>
<b>Joonis 7.29</b>	Nimmelihase ja niudelihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond seljas	<b>155</b>
<b>Joonis 7.30</b>	Nimmelihase ja niudelihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond kõhus, kubemes ja reiel	<b>155</b>
<b>Joonis 7.31</b>	Nimmelihase massaaž, toetatud sõrmede seljad vastamisi (vaata ka joonist 7.26)	<b>156</b>
<b>Joonis 8.1</b>	Süva seljalihased; võimalikud päästikpunktid ja valu avaldumise piirkonnad. (Päästikpunktid võivad tekkida ükskõik kus piki lülisammast.)	<b>165</b>
<b>Joonis 8.2</b>	(A) pea-poolgalihas; (B) mitmejaolised lihased; (C) pöörjad lihased; (D) roidetõsturihas	<b>165</b>
<b>Joonis 8.3</b>	Süva seljalihaste töötlemine massaažikepiga (võid kasutada ka vastu seinu pandud palli)	<b>167</b>
<b>Joonis 8.4</b>	Pikimlihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>169</b>

<b>Joonis 8.5</b>	Niude-roidelihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>169</b>
<b>Joonis 8.6</b>	Pindmiste seljalihaste massaaž vastu seina pandud soki sees oleva palliga	<b>170</b>
<b>Joonis 8.7</b>	Alumis-tagumise saaglihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>171</b>
<b>Joonis 8.8</b>	Nimmeruutlihase pindmised päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>172</b>
<b>Joonis 8.9</b>	Nimmeruutlihase sügavad päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>172</b>
<b>Joonis 8.10</b>	Nimmeruutlihase leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil, puusa ülespoole lükates	<b>173</b>
<b>Joonis 8.11</b>	Nimmeruutlihase massaaž vastu seina pandud palliga	<b>173</b>
<b>Joonis 8.12</b>	Nimmeruutlihase külgmiste päästikpunktide töötlemine massaažikepiga	<b>174</b>
<b>Joonis 8.13</b>	Nimmeruutlihase keskmiste päästikpunktide töötlemine massaažikepiga	<b>174</b>
<b>Joonis 8.14</b>	Suure tuharalihase päästikpunkt number 1 ja valu avaldumise piirkond	<b>175</b>
<b>Joonis 8.15</b>	Suure tuharalihase päästikpunkt number 2 ja valu avaldumise piirkond	<b>175</b>
<b>Joonis 8.16</b>	Suure tuharalihase päästikpunkt number 3 ja valu avaldumise piirkond õndraluu juures	<b>175</b>
<b>Joonis 8.17</b>	Tuharalihaste massaaž vastu seina pandud palliga	<b>176</b>
<b>Joonis 8.18</b>	Tuharalihaste töötlemine massaažikepiga	<b>176</b>
<b>Joonis 8.19</b>	Keskse tuharalihase päästikpunkt number 1 ja valu avaldumise piirkond	<b>177</b>
<b>Joonis 8.20</b>	Keskse tuharalihase päästikpunkt number 2 ja valu avaldumise piirkond	<b>177</b>
<b>Joonis 8.21</b>	Keskse tuharalihase päästikpunkt number 3 ja valu avaldumise piirkond	<b>178</b>
<b>Joonis 8.22</b>	Reieluu suure pöörli (A) ja puusaluu otsa (B) kompimine	<b>179</b>
<b>Joonis 8.23</b>	Keskse tuharalihase leidmine isoleeritud kokkutõmbe kaudu, keharaskus paremale jalale kantud	<b>179</b>
<b>Joonis 8.24</b>	Keskse tuharalihase massaaž vastu seina pandud palliga	<b>180</b>
<b>Joonis 8.25</b>	Väikese tuharalihase päästikpunkt number 1 ja valu avaldumise piirkond	<b>181</b>
<b>Joonis 8.26</b>	Väikese tuharalihase päästikpunkt number 2 ja valu avaldumise piirkond	<b>181</b>
<b>Joonis 8.27</b>	Väikese tuharalihase leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil, keharaskus kantud paremale jalale	<b>182</b>
<b>Joonis 8.28</b>	Väikese tuharalihase massaaž vastu seina pandud palliga	<b>182</b>
<b>Joonis 8.29</b>	Pirnlihase päästikpunkt number 1 ja valu avaldumise piirkond	<b>183</b>
<b>Joonis 8.30</b>	Pirnlihase päästikpunkt number 1 ja valu avaldumise piirkond	<b>183</b>
<b>Joonis 8.31</b>	(A) pirnlihas; (B) teised lühikesed puusapöörajad; (C) istmikunärv (tagantvaates)	<b>184</b>
<b>Joonis 8.32</b>	Pööra põlve tugevasti väljapoole, et leida pirnlihast isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>185</b>
<b>Joonis 8.33</b>	Pirnlihase massaaž vastu seina pandud palliga	<b>185</b>
<b>Joonis 8.34</b>	Pirnlihase venitamine	<b>186</b>
<b>Joonis 9.1</b>	Laisidekirme-pingutaja päästikpunktid (eest ja küljelt) ja valu avaldumise piirkond	<b>191</b>
<b>Joonis 9.2</b>	Laisidekirme-pingutaja leidmine isoleeritud kokkutõmbe ja keharaskuse nihutamise abil	<b>192</b>
<b>Joonis 9.3</b>	Laisidekirme-pingutaja massaaž spetsiaalse massaažikepiga	<b>192</b>
<b>Joonis 9.4</b>	Laisidekirme-pingutaja massaaž vastu seina pandud palliga	<b>192</b>

<b>Joonis 9.5</b>	Rätsepalihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>193</b>
<b>Joonis 9.6</b>	Rätsepalihase valu avaldumise piirkond põlve juures	<b>193</b>
<b>Joonis 9.7</b>	Rätsepalihase leidmine isoleeritud kokkutõmbe kaudu, jalga ettepoole tõstes	<b>194</b>
<b>Joonis 9.8</b>	Rätsepalihase massaaž toetatud sõrmedega	<b>194</b>
<b>Joonis 9.9</b>	Reie-nelipealihase	<b>195</b>
<b>Joonis 9.10</b>	Reiesirglihase päästikpunkt number 1 ja valu avaldumise piirkond	<b>197</b>
<b>Joonis 9.11</b>	Reiesirglihase päästikpunkt number 2 ja valu avaldumise piirkond	<b>197</b>
<b>Joonis 9.12</b>	Reiesirglihase leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>198</b>
<b>Joonis 9.13</b>	Reiesirglihase massaaž spetsiaalse massaažikepiga	<b>198</b>
<b>Joonis 9.14</b>	Reiesirglihase massaaž vastu seina pandud palliga	<b>198</b>
<b>Joonis 9.15</b>	Vahepealse pakslihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>198</b>
<b>Joonis 9.16</b>	Vahepealse pakslihase massaaž paaris põialdega	<b>199</b>
<b>Joonis 9.17</b>	Keskmise pakslihase päästikpunkt number 1 ja valu avaldumise piirkond	<b>200</b>
<b>Joonis 9.18</b>	Keskmise pakslihase päästikpunkt number 2 ja valu avaldumise piirkond	<b>200</b>
<b>Joonis 9.19</b>	Keskmise pakslihase massaaž paaris põialdega	<b>201</b>
<b>Joonis 9.20</b>	Keskmise pakslihase massaaž toetatud sõrmedega	<b>201</b>
<b>Joonis 9.21</b>	Keskmise pakslihase massaaž küünarnukiga	<b>201</b>
<b>Joonis 9.22</b>	Külgmise pakslihase päästikpunkt number 1 ja valu avaldumise piirkond	<b>202</b>
<b>Joonis 9.23</b>	Külgmise pakslihase päästikpunkt number 2 ja valu avaldumise piirkond	<b>202</b>
<b>Joonis 9.24</b>	Külgmise pakslihase päästikpunkt number 3 ja valu avaldumise piirkond	<b>202</b>
<b>Joonis 9.25</b>	Külgmise pakslihase päästikpunkt number 4 ja valu avaldumise piirkond	<b>202</b>
<b>Joonis 9.26</b>	Külgmise pakslihase päästikpunkt number 5 ja valu avaldumise piirkond	<b>202</b>
<b>Joonis 9.27</b>	Külgmise pakslihase massaaž palliga külili lamades. Liiguta jalga pallil edasi-tagasi	<b>203</b>
<b>Joonis 9.28</b>	Külgmise pakslihase massaaž spetsiaalse massaažikepiga	<b>203</b>
<b>Joonis 9.29</b>	Külgmise pakslihase massaaž vastu seina pandud palliga	<b>203</b>
<b>Joonis 9.30</b>	Reie sisekülje lihased	<b>204</b>
<b>Joonis 9.31</b>	Kammilihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>205</b>
<b>Joonis 9.32</b>	Kammilihase leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil, jalga ettepoole tõstes	<b>206</b>
<b>Joonis 9.33</b>	Kammilihase massaaž paaris põialdega	<b>206</b>
<b>Joonis 9.34</b>	Pika ja lühikese lähendaja päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>207</b>
<b>Joonis 9.35</b>	Pika lähendaja (A) ja suure lähendaja (B) leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil, paremat jalga voodilt tõstes	<b>208</b>
<b>Joonis 9.36</b>	Pika lähendaja haaramine sõrmede ja põidlagaga	<b>209</b>
<b>Joonis 9.37</b>	Suure lähendaja haaramine sõrmede ja põidlagaga	<b>209</b>
<b>Joonis 9.38</b>	Pika lähendaja massaaž toetatud sõrmede või toetatud sõrmenukkidega	<b>209</b>
<b>Joonis 9.39</b>	Suure lähendaja päästikpunktid number 1 ja valu avaldumise piirkond vaagnas	<b>210</b>
<b>Joonis 9.40</b>	Suure lähendaja päästikpunktid number 2 ja valu avaldumise piirkond	<b>211</b>
<b>Joonis 9.41</b>	Suure lähendaja päästikpunktide number 1 massaaž istmikuluu lähedal massaažikepiga	<b>211</b>

<b>Joonis 9.42</b>	Palli asetus suure lähendaja päästikpunkti number 1 massaažiks puust toolil	<b>211</b>
<b>Joonis 9.43</b>	Õrnlihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>212</b>
<b>Joonis 9.44</b>	(A) reie tagaosas lihased; (B) istmikuluu; (C) reieluu; (D) sääreluu; (E) pindluu	<b>213</b>
<b>Joonis 9.45</b>	Reie-kakspealihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>213</b>
<b>Joonis 9.46</b>	Reie tagaosas lihase massaaž puust pingile või toolile pandud palliga	<b>214</b>
<b>Joonis 9.47</b>	Poolkõõluslihase ja poolkilelihase päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>215</b>
<b>Joonis 9.48</b>	Õndlalihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>217</b>
<b>Joonis 9.49</b>	Õndlalihase massaaž mõlema käe sõrmedega	<b>217</b>
<b>Joonis 9.50</b>	Õndlalihase massaaž põialdega	<b>218</b>
<b>Joonis 9.51</b>	Tallalihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>218</b>
<b>Joonis 10.1</b>	(A) sääre eesmised lihased; (B) sääreluu; (C) pindluu	<b>224</b>
<b>Joonis 10.2</b>	Eesmise sääreluulihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>226</b>
<b>Joonis 10.3</b>	Eesmise sääreluulihase leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>227</b>
<b>Joonis 10.4</b>	Eesmise sääreluulihase massaaž toetatud sõrmede või massaažinupuga	<b>227</b>
<b>Joonis 10.5</b>	Eesmise sääreluulihase töötlemine massaažikepiga	<b>228</b>
<b>Joonis 10.6</b>	Eesmise sääreluulihase massaaž kannaga	<b>228</b>
<b>Joonis 10.7</b>	Eesmise sääreluulihase massaaž kannaga	<b>228</b>
<b>Joonis 10.8</b>	Pika varvastesirutaja päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>229</b>
<b>Joonis 10.9</b>	Pika suurvarba-sirutaja päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>230</b>
<b>Joonis 10.10</b>	Pika varvastesirutaja leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>230</b>
<b>Joonis 10.11</b>	Pika suurvarba-sirutaja leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>231</b>
<b>Joonis 10.12</b>	(A) pindluulihased; (B) sääreluu; (C) pindluu; (D) viies põialuu	<b>231</b>
<b>Joonis 10.13</b>	Pika pindluulihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>233</b>
<b>Joonis 10.14</b>	Pika pindluulihase leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>234</b>
<b>Joonis 10.15</b>	Pika pindluulihase massaaž paaris põialdega	<b>234</b>
<b>Joonis 10.16</b>	Pika pindluulihase massaaž palliga, külili lamades. Liiguta jalga pallil edasi-tagasi.	<b>234</b>
<b>Joonis 10.17</b>	Lühikese pindluulihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>235</b>
<b>Joonis 10.18</b>	Lühikese pindluulihase leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>235</b>
<b>Joonis 10.19</b>	Kolmanda pindluulihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>235</b>
<b>Joonis 10.20</b>	Kolmanda pindluulihase leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>236</b>
<b>Joonis 10.21</b>	Kolmanda pindluulihase massaaž paaris põialdega	<b>236</b>
<b>Joonis 10.22</b>	Kolmanda pindluulihase massaaž voodi serval palliga	<b>236</b>
<b>Joonis 10.23</b>	Kaksik-sääremarjalihase päästikpunktid number 1 ja valu avaldumise piirkond	<b>238</b>
<b>Joonis 10.24</b>	Teised kaksik-sääremarjalihase päästikpunktid ja lokaalse valu avaldumine	<b>238</b>
<b>Joonis 10.25</b>	Kaksik-sääremarjalihase massaaž toetatud sõrmedega	<b>239</b>
<b>Joonis 10.26</b>	Kaksik-sääremarjalihase massaaž vastaspõlvega	<b>239</b>
<b>Joonis 10.27</b>	Kaksik-sääremarjalihase massaaž vastaspõlvega	<b>239</b>

<b>Joonis 10.28</b>	Lest-sääremarjalihase päästikpunkt number 1 ja valu avaldumise piirkond	<b>240</b>
<b>Joonis 10.29</b>	Lest-sääremarjalihase päästikpunkt number 2 ja valu avaldumise piirkond	<b>241</b>
<b>Joonis 10.30</b>	Lest-sääremarjalihase päästikpunkt number 3 ja valu avaldumise piirkond	<b>241</b>
<b>Joonis 10.31</b>	Lest-sääremarjalihase päästikpunkt number 4 ja valu avaldumise piirkond	<b>242</b>
<b>Joonis 10.32</b>	Tagumise sääreluulihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>243</b>
<b>Joonis 10.33</b>	Pika varvastepainutaja päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>244</b>
<b>Joonis 10.34</b>	Pika suurvarba-painutaja päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>244</b>
<b>Joonis 10.35</b>	Pika suurvarba-painutaja leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>245</b>
<b>Joonis 10.36</b>	Mortoni jalg: (A) teine põialuu; (B) esimene põialuu; (C) nahapaksendid	<b>246</b>
<b>Joonis 10.37</b>	Põialuude peade leidmine	<b>247</b>
<b>Joonis 10.38</b>	Kõrgendused esimese põialuu pea all	<b>247</b>
<b>Joonis 10.39</b>	Lühikese varvastesirutaja ja lühikese suurvarbasirutaja päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>248</b>
<b>Joonis 10.40</b>	Luudevahelihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>249</b>
<b>Joonis 10.41</b>	Lühikeste varvastesirutajate leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>249</b>
<b>Joonis 10.42</b>	Luudevahelihaste massaaž toetatud põidlagaga	<b>250</b>
<b>Joonis 10.43</b>	Luudevahelihaste massaaž, sõrmed ümber jalalaba (ükskõik kummalt küljelt)	<b>250</b>
<b>Joonis 10.44</b>	Luudevahelihaste massaaž mõlemalt küljelt, töödeldes korraga selgmisi ja taldmisi luudevahelihaseid	<b>250</b>
<b>Joonis 10.45</b>	Suurvarba-eemaldaja päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>251</b>
<b>Joonis 10.46</b>	Suurvarba-eemaldaja leidmine isoleeritud kokkutõmbe kaudu	<b>252</b>
<b>Joonis 10.47</b>	Suurvarba-eemaldaja massaaž toetatud põidlagaga	<b>252</b>
<b>Joonis 10.48</b>	Jalatalla töötlemine massaažikepi väikese nupuga	<b>252</b>
<b>Joonis 10.49</b>	Jalatalla masseerimine massaažinupuga	<b>253</b>
<b>Joonis 10.50</b>	Jalatalla masseerimine põrandale pandud väikese kõva kummipalliga	<b>253</b>
<b>Joonis 10.51</b>	Väikevarba-eemaldaja päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>253</b>
<b>Joonis 10.52</b>	Väikevarba-eemaldaja leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>253</b>
<b>Joonis 10.53</b>	Lühikese varvastepainutaja päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>254</b>
<b>Joonis 10.54</b>	Lühikese varvastepainutaja leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>254</b>
<b>Joonis 10.55</b>	Tallarutlihase päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>255</b>
<b>Joonis 10.56</b>	Suurvarba-lähendaja päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>255</b>
<b>Joonis 10.57</b>	Suurvarba-painutaja päästikpunktid ja valu avaldumise piirkond	<b>256</b>
<b>Joonis 10.58</b>	Suurvarba-lähendaja ja suurvarba-painutaja leidmine isoleeritud kokkutõmbe abil	<b>256</b>
<b>Joonis 10.59</b>	Suurvarba-lähendaja ja suurvarba-painutaja massaaž toetatud põidlagaga	<b>256</b>
<b>Joonis 10.60</b>	Väikevarba-painutaja päästikpunkt ja valu avaldumise piirkond	<b>257</b>
<b>Joonis 11.1</b>	Trapetslihase päästikpunkti number 1 töötlemine sõrmede ja põidlagaga. Otsi naha alt kudumisvardaga sarnanevat lihast	<b>267</b>
<b>Joonis 11.2</b>	Trapetslihase päästikpunkti number 2 masseerimine paaris kätega. Masseeri põialdega risti- või pikikiudu lateraalselt	<b>267</b>

<b>Joonis 11.3</b>	Trapetslihase päästikpunkti number 3 massaaž toetatud pöidlaga. Teine pöial hoiab lihase alumist serva kinni	<b>268</b>
<b>Joonis 11.4</b>	Abaluutõsturi päästikpunkti number 1 massaaž ülemise trapetslihase esiserva alt	<b>268</b>
<b>Joonis 11.5</b>	Abaluutõsturi päästikpunkti number 2 massaaž, toetatud pöial kuuenda ja seitmenda kaelalüli ristijätkete vastas	<b>268</b>
<b>Joonis 11.6</b>	Kaela tagakülje massaaž, toetatud sõrmed liiguvad kaela alumisest otsast kukla poole	<b>269</b>
<b>Joonis 11.7</b>	Kaela tagakülje massaaž, paaris pöidlal liiguvad kukla poole	<b>269</b>
<b>Joonis 11.8</b>	Pindmiste seljalihaste massaaž küünarnuki või küünarluuga. Teise käe pöial on teejuht, mis aitab hoida küünarnukki ogajätketest eemal.	<b>270</b>
<b>Joonis 11.9</b>	Pikimlihase nimmeosa massaaž paaris toetatud pöialdega, ülespoole vastu kõige alumist roiet masseerides	<b>270</b>
<b>Joonis 11.10</b>	Süva seljalihaste massaaž. Paaris toetatud pöidlal töötavad risti üle keha kitsas vaos lülisamba oga- ja ristijätkete vahel.	<b>270</b>
<b>Joonis 11.11</b>	Ülemis-tagumise saaglihase massaaž küünarluuga. Terapeut hoiab kliendi vasakut kätt ja tõmbab seda üle keha, et abaluu eest ära läheks.	<b>271</b>
<b>Joonis 11.12</b>	Harjaülise lihase massaaž paaris toetatud pöialdega. Pane pöidlaküüned vastamisi ja liigu lateraalselt abaluuharjal. Hoi küünarnukid sirged ja naaldu ettepoole.	<b>271</b>
<b>Joonis 11.13</b>	Harjaalne lihas ja väike ümarlihas: parema käe väliskülg on kehal ja teeb ära suurema osa tööst, liigutades vasaku käe sõrmeotsi. Lase vasak käsi lõdvaks ja liiguta "tööriistaga" nahka.	<b>272</b>
<b>Joonis 11.14</b>	Seljalailihase ja suure ümarlihase mudimine sõrmede ja pöidla vahel ristikiudu. Võid seista ka laua otsas.	<b>272</b>
<b>Joonis 11.15</b>	Seljalailihase massaaž. Mudi lihast mõlema käe sõrmede ja pöidlaga, väga konkreetsete lühikeste massaaživõtetega.	<b>272</b>
<b>Joonis 11.16</b>	Eesmise saaglihase massaaž. Paaris käed keha suhtes risti, umbes kolm sõrmelaiust otse kaenlaaugust alla	<b>273</b>
<b>Joonis 11.17</b>	Õlavarre-kolmpealihase (pika pea) massaaž. Vastandatud paaris toetatud pöidlal liiguvad terapeudist eemale	<b>273</b>
<b>Joonis 11.18</b>	Painutajate massaaž. Vastandatud paaris toetatud pöidlal liiguvad küünarnuki keskmise põndapealise poole. Võid seda teha ka avatud rusika nukkide või küünarluuga.	<b>273</b>
<b>Joonis 11.19</b>	Nimmeruutlihase massaaž. Paaris pöidlal on kõige alumisel roidel ja lülisamba ristijätketel. Survet avaldatakse vastasõla suunas.	<b>274</b>
<b>Joonis 11.20</b>	Nimmeruutlihase massaaž risti üle keha. Paaris käed töötlevad lihase külgmist serva. Naaldu tahapoole ja tõmba enda poole.	<b>274</b>
<b>Joonis 11.21</b>	Tuharalihaste massaaž küünarnukiga. Seda võib teha ka toetatud sõrmedega.	<b>275</b>
<b>Joonis 11.22</b>	Reie tagaosa lihaste massaaž toetatud sõrmedega. Võid seda teha ka toetatud sõrmenukkidega või avatud rusika nukkidega, peopesa üleväl.	<b>275</b>
<b>Joonis 11.23</b>	Sääremarja massaaž. Parema käe serv puudutab nahka ja liigutab vasaku käe sõrmeotsi. Lase mõlemad käed lõdvaks.	<b>276</b>
<b>Joonis 11.24</b>	Mortoni jala kontrollimine. Suru pöidlaga tagasi ja tõmba sõrmedega üles.	<b>277</b>

<b>Joonis 11.25</b>	Jala taldmiste lihaste massaaž paaris kätega	<b>277</b>
<b>Joonis 11.26</b>	Tallaruutlihase massaaž. Toetatud põial liigub külgsuunas kannaluu ees	<b>277</b>
<b>Joonis 11.27</b>	Eesmise sääreluulihase massaaž paaris toetatud põialdega käelaiuse võrra põlvest allpool sääreluu kõrval	<b>278</b>
<b>Joonis 11.28</b>	Pika pindluulihase massaaž avatud rusika suurte nukkidega, peopesa üleval. Toeta jalga vastaskäega.	<b>278</b>
<b>Joonis 11.29</b>	Keskmine pakslihas: vasaku käe serv on vastu nahka ja liigutab parema käe sõrmeotsi. Liiguta kätega nahka.	<b>279</b>
<b>Joonis 11.30</b>	Külgmise pakslihase massaaž avatud rusika nukkidega, peopesa üleval, puusa poole liikudes. Toeta reit põlve kohalt.	<b>279</b>
<b>Joonis 11.31</b>	Reie sisekülje massaaž. Toetatud sõrmed liiguvad küljelt küljele, mitte kubeme poole.	<b>280</b>
<b>Joonis 11.32</b>	Kõhupõikilihase massaaž, paaris käed risti üle keha. Naaldu tahapoole sirgete küünarnukkidega ja tõmba enda poole.	<b>280</b>
<b>Joonis 11.33</b>	Kõhusirglihase massaaž. Toetav käsi liigutab masseeriva käe sõrmeotsi. Ära puutu mõõkjätket.	<b>280</b>
<b>Joonis 11.34</b>	Nimmelihase massaaž paaris kätega. Sõrmed on laua suhtes risti ja kliendi põlved on teisele poole seatud.	<b>281</b>
<b>Joonis 11.35</b>	Väikese rinnalihase massaaž. Toetatud põial on väikese rinnalihase külgmise serva all.	<b>282</b>
<b>Joonis 11.36</b>	Väikese rinnalihase (külgmise serva) massaaž sõrmede ja põidlagaga	<b>282</b>
<b>Joonis 11.37</b>	Abaluualuse lihase massaaž. Masseeri sõrmeotstega enda poole. Alustuseks suru küüneseljad tugevasti vastu roideid.	<b>283</b>
<b>Joonis 11.38</b>	Abaluualuse lihase massaaž, sõrmed abaluu ja roiete vahelises õõnsuses. Tõmba vastaskäega abaluud enda poole.	<b>283</b>
<b>Joonis 11.39</b>	Õlavarrelihase massaaž. Suru toetatud põial õlavarre-kakspealihase serva alla, küünarnuki paindekohast pisut ülevalpool.	<b>284</b>
<b>Joonis 11.40</b>	Kätt sirutavate lihaste massaaž. Masseeri küünarluuga küünarnuki poole. Paaris toetatud põidlad toimivad samuti.	<b>284</b>
<b>Joonis 11.41</b>	Esimese selgmise luudevahelihase massaaž. Suru lihast toetatud põidlagaga vastu kämbaluud.	<b>284</b>
<b>Joonis 11.42</b>	Peapõrajalihase massaaž sõrmede ja põidlagaga. Masseeri põidlagaga lihase kiude järgides.	<b>284</b>
<b>Joonis 11.43</b>	Eesmise astriklihase massaaž. Pane kaks sõrme peapõrajalihase alla ja lükka see eest ära hingetoru poole.	<b>285</b>
<b>Joonis 11.44</b>	Tagumise astriklihase massaaž. Suru keskmist sõrme kliendi jalgade poole ja masseeri piki rangluu ülaosa.	<b>285</b>
<b>Joonis 11.45</b>	Mälurlihase massaaž nimetissõrme ja põidlagaga	<b>286</b>
<b>Joonis 11.46</b>	Külgmise tiiblihase massaaž nimetissõrmega. Masseeri ülemise igeme väliskülge taha otsa välja, seejärel suru ülespoole ja liigu lühikeste massaaživõtetega vähehaaval ettepoole.	<b>286</b>



# Eessõna

## *David G. Simons, M.D.*

Clair Davies on igakülgsest andekas: ta on vilunud terapeut, oskab oma mõtteid hästi kirja panna ning soovib innukalt aidata leevendada inimkonna kannatusi. Selles raamatus esitatud sõnumit on seni enamasti eiratud. Lihased on unarusse jäetud valdkond. Ükski meditsiiniharu ei tegele nendega spetsiaalselt. Seetõttu ei uuri ka ükski meditsiiniharu lihaste põhjustatud valuaistinguid ning arstitudengitele ja füsioterapeutidele ei õpetata piisavalt põhjalikult, kuidas müofastsiaalseid päästikpunkte ära tunda ja ravida. Kuigi massööridel pole enamasti meditsiinilist haridust, õpetatakse neid müofastsiaalseid päästikpunkte leidma ning nad on sageli taolise ravi alal vilunud.

Kuna teemat pole põhjalikult uuritud, pole ka üldtunnustatud etioloogiat. Sellegipoolest, teaduslikel uurimustel põhinev usutatav hüpotees on müofastsiaalsete päästikpunktide olemuse täiendavate uuringute aluseks. Seda unarusse jäetud teemat tuleb põhjalikult uurida.

Üha selgemaks saab fakt, et peaaegu kõigil fibromüalgia all kannatavatel haigetel on müofastsiaalsed päästikpunktid, mis on suuresti valude põhjuseks. Nii mõnelgi haigel on diagnoositud fibromüalgia, kuigi tegelikult on tegu hoopis tunduvalt paremini ravile alluvate päästikpunktide kogumiga. Päästikpunktide deaktiveerimine fibromüalgia patsientide puhul eeldab eriti õrna ja vilunud ravi.

Kogenud asjatundjad teavad, et müofastsiaalsed päästikpunktid on sagedaseimad mõistatusliku muskoskeletaalse valu põhjustajad, kuid tõeliselt hea terapeudi leidmine võib olla masendavalt raske. Selles raamatus olevad juhised aitavad terapeute, kes ei mõista oma muskoskeletaalse valu tagamaid, ning ka patsiente, kellel pole õnnestunud leida selles unarusse jäänud valdkonnas piisavalt vilunud terapeuti.

Igaüks peaks oskama oma lihasvalu ravida. Müofastsiaalseid päästikpunkte töödeldes jõuad taolise valu *allikani*, takerdumata lihtsalt ajutise leevenduse otsimisse.

# Tänuõnad

Mul on vedanud, kuna mind on selle raamatu ja mu isikliku arengu käigus mõjutanud väga paljud head inimesed. Erilist tänu väärivad järgmised inimesed:

Ann Luray Hatton Lubbockist, Texasest (endise nimega Ann Gyor Lexingtonist, Kentuckyst), mu esimene massöör (see, "kes mulle väga meeldis"), imeline naine, kes tutvustas mulle päästikpunkte ja kolis siis mujale, mistõttu pidin hakkama ise asja uurima. Ja tänu millele jõudsin lõpuks siinkirjeldatud eneseravimeetodini. Kui kõigil meditsiinitöötajatel oleks selline mõistus, käed ja süda nagu Annil, oleks maailmas väga vähe valu.

Barbara G. Cummings, Travelli ja Simonsi teose „Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual“ illustreerija, kelle läbinägelikkus, kujutlusvõime ja joonistusoskus aitasid inimestel esimest korda päästikpunkte mõista. Janet Travelli ja David Simonsi keerukad meditsiinilised uuendused oleksid Barbara joonisteta jäänud arusaamatuks. Ta pani Travelli ja Simonsi teose elama. Ammutasin tema illustratsioonidest pidevalt inspiratsiooni ajal, mil maadlesin selle raamatu jaoks piltide loomisega.

Kõik mu sõbrad klaveritehnikute gildis, kes toetasid mu arengut mitte ainult klaveritehniku, vaid ka ajakirja Piano Technicians Journal kaasautori ja illustreerijana. Tundsin nende toetust ka siis, kui "pesast" lahkusin ja uue identiteedi omandasin.

Mu juhendajad ja klassikaaslased Utah' ravimassaaži kolledžist, kes aitasid „vanal mehel“ jõuda uude hoolivasse ja tervendavasse maailma. Nii palju uusi kogemusi! Milline suurepärane aeg see oli!

Mu tütar Maria, mu väimees (ja endine õpilane) Wayne Worley, mu endine abikaasa (ja parim sõber) Janice Lipuma, tema poeg Will Drane, mu ämm Ruth Quigley Smith ja mu lapselapsed Michael ja Adam, kes olid alati minu poolt, isegi kui mul oli liiga kiire, et seda märgata.

Kirjastuse New Harbinger Publications toimetajad ja teised töötajad, kes teavad täpselt, kuidas raamatuid kokku panna, ning hoolisid võhiklikust ja kartlikust algajast kirjanikust. Eriti tahan tänada Clancy Drake'i, Heather Garnost, Kasey Pfaffi, Spencer Smithi, Amy Shoupi ja Michele Watersit.

Kuna pelgan kedagi unustada, ei püüa ma nimepidi mainida kõiki kliente ja sõpru, kes minusse uskusid ajal, mil ma klaverimehaanikust massööriks ja enesemassaažitöötajaks saades end avastasin.

# Sissejuhatus

*Kahekümne kaheksa aastane Jennifer, kellele meeldis iga päev värskes hommikus  
õhus tervisejooksu teha, pidi kangekaelse põlve- ja kannavalu tõttu spordist loobuma  
ega taha nüüd enam kuigi kaugele kõndidagi.*

*Viiekümne kahe aastane Larry ei saa pideva seljavalu tõttu millelegi muule mõelda.  
Tal on raske voodist tõusta ja pikali heita. Tema selg valutab olenemata sellest, kas ta  
istub, seisab või lamab. Ta on seetõttu hakanud oma tööd vihkama ning valu on tema  
armuelu hävitanud.*

*Melanie, kolmkümmend kuus, istub päevad läbi arvuti taga ning muretseb öösiti tule-  
viku ning pideva valu ja tuimuse pärast käsivartes ja kämmaldes. Üksikemana ei saa  
ta mingil juhul töölt ära tulla.*

*Jacki, nelikümmend viis, keda piinab õlavalu, mis ei lase tal öösiti magada. Ta ei saa  
juuste kammimisekski kätt tõsta. Selja sügamine on võimatu. Äkiliste liigutustega kaas-  
nevad elektrilöögilaaadsed valuhood, mille peale ta tõmbub hingetult kõverasse. Kas need  
on paratamatu vanadusega kaasneva füüsilise allakäigu ja surma esimesed märgid?*

*Howard, kakskümmend kolm, on andekas viiuliõpilane. Õppinud aastaid usinalt pa-  
rimate spetsialistide käe all, kardab ta nüüd, et professionaalse muusiku karjääril on  
kriips peal pideva valu ja sõrmede üha suureneva seletamatu jäikuse tõttu.*

Kas tunned kedagi, kellel on sarnaseid probleeme? Neid on kõikjal – igal elualal, igas kontoris, igas kodus. Kõiki neid inimesi ühendab lisaks kroonilisele valule see, et nad ei saa abi, mida vajavad. Ei saa väita, et nad pole abi otsinud. Nad on kõik kohad läbi käinud. Nad on käinud arsti juures, andnud proove, käinud füsioteraapias ning maksnud eriarstide visiiditasusid.

Nad on proovinud kiropratikat, nõelravi, magnetravi, eridieete ja taimseid ravimeid. Nad võtavad valuvaigisteid ja teevad kohusetundlikult venitusharjutusi. Mõnikord valu nõrgeneb ajutiselt, kuid see tuleb alati tagasi. Lahendust ei tundu olevat. Nad kardavad, et operatsioon võib olla ainus võimalus, hoolimata sellest, et neile on öeldud, et seegi ei pruugi aidata. Neile hakkab tunduma, et keegi ei tea valust tegelikult midagi.

Kui kõik see kirjeldab sinu või mõne su lähedase olukorda, võid sellest raamatust leida abi, mida oled otsinud. Siin seletatakse arusaadavalt, milles probleem seisneb, ning

aidatakse leida valu tegelikku põhjust. Veelgi parem, saad teada, kuidas oma jõududega valust vabaneda. Arstideta. Tablettideta. Lisakulutusteta.

Tuhandete massööride, füsioterapeutide ja arstide kogemused viitavad sellele, et enamikku levinud valudest (ja paljusid muid nõutuks tegevaid sümptomeid) tekitavad tegelikult *päästikpunktid* ehk väikesed sõlmed lihastes. Valu ravimisele keskenduvate kliinikute arstid, kes oskavad päästikpunkte leida ja elimineerida, on avastanud, et need on peamiseks valu tekitajaks umbes 75 protsendil juhtudest ja mängivad teatud rolli peaaegu iga valuprobleemi puhul. Arvatakse, et koguni fibromüalgia, mis piinab miljoneid inimesi, on paljudel juhtudel alguse saanud päästikpunktidest (Travell ja Simons 1999, 12–19; Gerwin 1995, 121; Fishbain jt 1986, 181–197).

Päästikpunktid tekitavad peavalu, kaela- ja lõuavalu, alaseljavalu, karpaalkanali sündroomi sümptomeid ja liigesevalu, mida peetakse ekslikult artriidiks, kõõlusepõletikuks, bursiidiks või sidemevigastusteks. Päästikpunktid tekitavad väga erinevaid probleeme, sealhulgas kõrvavalu, peapööritust, iiveldust, kõrvetisi, näiliselt südamest tulevat valu, südame rütmihäireid, niinimetatud tenniseküünarnukki ja valu genitaalides. Päästikpunktid võivad ühtlasi tekitada imikutel voolmeid ja vanematel lastel voodimärgamist ning võivad soodustada lülisamba kõverdumist. Need on siinusevalu ja kinnise nina põhjuseks. Need võivad mängida rolli kroonilise väsimuse tekkes ja immuunsüsteemi vastupanuvõime vähenemises. Kuna päästikpunktid võivad olla näiliselt leevendamatu pikaajalise valu ja füüsilise tervise halvenemise põhjuseks, võivad need ühtlasi tekitada depressiooni.

Päästikpunktide tekitatud probleemide lahendus võib olla üllatavalt lihtne; enamik inimesi saab sellega ise hakkama, kui neid pisut juhendada. See on hea, sest inimesed peavadki ravi enda kätte võtma. Asi on selles, et hirmutavalt paljud arstid ja muud meditsiinitöötajad ei tea endiselt päästikpunktidest midagi, hoolimata sellest, et neist on kirjutatud meditsiinialastes ajakirjades juba üle kuuekümnne aasta. Meditsiininiringkondades ei taheta sageli tunnistada fakti, et päästikpunktid on olemas ning neid tuleks tõsiselt võtta.

Miks neile päästikpunktide idee ei meeldi? Osalt on asi selles, et päästikpunkte aetakse segi akupressuuri punktidega. Akupressuur, mis on meieni jõudnud iidsest Hiina meditsiinist, avaldab väidetavalt positiivset mõju energia voolamisele terves kehas. Kuigi akupressuur ja muud idamaised ravimeetodid tunduvad mõnikord hästi mõjuvat, ei saa neid rangeid teaduslikke printsiipe järgides uurida, mistõttu nii paljud arstid kui inimesed üldse peavad seda šarlatanluseks, mis ei anna tõestatud tulemusi. Fakte teadmata võivad päästikpunktidega seotud väited samuti kahtlased tunduda.

Päästikpunktid aga on lääne meditsiinis korralikult tõestatud nähtus. Päästikpunktid on olemas. Neid saab sõrmedega katsuda. Need saadavad välja selgeid elektrilisi signaale, mida saab tundlike seadmetega mõõta. Lihaskoes olevaid päästikpunkte on elektronmikroskoobi abil pildistatud (Travell ja Simons 1999, 57–70).

Enamik päästikpunktidega seotud teadmisi on põhjalikult dokumenteeritud kaheosalises meditsiinialases teoses „Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual“, autoriteks Janet Travell ja David Simons.