ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Инъекции в триггерную точку

Эта информация поможет вам подготовиться к инъекции (уколу) в триггерную точку. Здесь объясняется, что такое триггерные точки и инъекции в триггерные точки. А также, что нужно делать до и после инъекции в триггерные точки.

## О триггерных точках

Триггерные точки — это болезненные узлы в мышцах. Они образуются, когда мышцы не могут расслабиться. Триггерные точки могут вызывать мышечные спазмы (подергивания) или ощущение стянутости. Они очень чувствительны к прикосновениям. При надавливании на триггерную точку вы почувствуете боль. Боль может распространяться и на триггерную зону (область вокруг триггерной точки).

Триггерные точки часто встречаются в следующих группах мышц:

- ягодиц;
- верхней части спины;
- нижней части спины (поясницы);
- шеи.

Наиболее распространенные причины появления триггерных точек:

- травма;
- напряжение при совершении повседневных действий;
- ваши двигательные привычки (механика тела).

# Об инъекции в триггерную точку

Инъекцию в триггерную точку делают для устранения триггерной точки в мышцах. Инъекция содержит обезболивающее лекарство. Это может быть местный анестетик, кортикостероид или их смесь. Местный анестетик — это лекарство, которое обезболивает участок тела. Кортикостероид — это лекарство, которое помогает уменьшить отек и воспаление.

Инъекция небольшого количества обезболивающего лекарства в триггерную точку может помочь немного облегчить боль. Введение иглы в мышцу также может помочь разрушить узел. Это может облегчить мышечные спазмы и чувство стянутости. От этого ваше самочувствие улучшится, вы сможете нормально двигаться и выполнять физические упражнения.

Перед инъекцией в триггерную точку сообщите медицинскому сотруднику, если:

- у вас аллергия на латекс или lidocaine (лекарство, которое обезболивает участок тела);
- есть какие-либо инфекции в организме;
- вы принимаете антикоагулянты (лекарства, разжижающие кровь). Антикоагулянты — это лекарства, влияющие на свертываемость крови.

Ниже приведены примеры лекарств, разжижающих кровь. Существуют и другие, поэтому обязательно сообщите своей лечащей команде обо всех принимаемых вами лекарствах. **Не прекращайте прием лекарства, разжижающего кровь, не посоветовавшись со специалистом вашей лечащей команды.**

| | |
|---|---|
| • Apixaban (Eliquis®)<br>• Aspirin<br>• Celecoxib (Celebrex®)<br>• Cilostazol (Pletal®)<br>• Clopidogrel (Plavix®)<br>• Dabigatran (Pradaxa®)<br>• Dalteparin (Fragmin®)<br>• Dipyridamole (Persantine®)<br>• Edoxaban (Savaysa®)<br>• Enoxaparin (Lovenox®)<br>• Fondaparinux (Arixtra®)<br>• Heparin инъекция (укол) | • Meloxicam (Mobic®)<br>• Нестероидные противовоспалительные лекарства (Nonsteroidal anti-inflammatory drug, NSAID), такие, как ibuprofen (Advil®, Motrin®) и naproxen (Aleve®)<br>• Pentoxifylline (Trental®)<br>• Prasugrel (Effient®)<br>• Rivaroxaban (Xarelto®)<br>• Sulfasalazine (Azulfidine®, Sulfazine®)<br>• Ticagrelor (Brilinta®)<br>• Tinzaparin (Innohep®)<br>• Warfarin (Jantoven®, Coumadin®) |

# Введение инъекции в триггерную точку

Инъекцию в триггерную точку делают быстро и просто. Медицинский сотрудник найдет триггерную точку, прощупывая болезненную область. После того, как он найдет триггерную точку, он очистит кожу и сделает отметку в том месте, где будет сделан укол.

Далее медицинский сотрудник введет небольшое количество обезболивающего лекарства в триггерную точку. Вы почувствуете лишь некоторое пощипывание при входе иглы в кожу. Ваш медицинский сотрудник может помассировать (слегка потереть) место укола. Это поможет лекарству попасть в триггерную зону.

# После инъекции в триггерную точку

После инъекции ваш медицинский сотрудник может дать рекомендации для облегчения боли. Время, необходимое для улучшения самочувствия, у всех разное.

**Не прикладывайте к месту электрогрелки или теплые компрессы в течение 24 часов (суток) после инъекции. Тепловое воздействие может вызвать кровотечение в месте инъекции.**

## Посещение терапевта

Ваш медицинский сотрудник может предложить вам посетить физиотерапевта (ФТ) или реабилитационного терапевта (РТ). Ваш реабилитационный терапевт или физиотерапевт покажет вам, как выполнять упражнения, которые могут снять мышечное напряжение.

## Использование вспомогательных устройств

Ваш медицинский сотрудник может также порекомендовать вам использовать вспомогательное устройство, которое поможет вам не напрягать мышцы вокруг триггерной точки. Благодаря нему вам также будет легче выполнять различные задачи.

Некоторые примеры вспомогательных приспособлений:

- трость;
- ходунки;
- шина (это поддерживающее устройство, которое защищает травмированную часть тела и не дает ей двигаться);
- бандаж;
- шейный воротник (это поддерживающее устройство, которое защищает вашу шею и спинной мозг; оно ограничивает движения шеи и головы);
- приподнятое сиденье на унитаз.

Если вам необходимо вспомогательное приспособление, ваш физиотерапевт или реабилитационный терапевт покажет вам, как им пользоваться.

## Обеспечение покоя

В течение 1–2 дней после инъекции не нагружайте триггерную зону. Избегайте физических нагрузок, которые могут вызвать напряжение, например:

- не стойте в течение длительных периодов времени;
- не выполняйте интенсивные физические упражнения (например, бег, в том числе трусцой, или аэробика);

- не поднимайте тяжести.

## Прикладывание пакетов со льдом

Вы можете прикладывать лед или холод, если считаете, что это вам помогает. Но этот способ подходит не всем. Если вам неприятно или дискомфортно, то лучше отказаться от этого метода.

Для охлаждения триггерной зоны приложите к ней пакет со льдом или охлаждающий пакет на 10 минут. Не держите его на одном участке более 10 минут подряд. Охлаждение в течение более 10 минут может привести к повреждению тканей в этой области. Повторяйте процедуру каждые 4–6 часов.

# Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику?

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если:

- температура 100,4 °F (38 °C) и выше;
- зуд вокруг места инъекции;
    - боль, отек, чувствительность или покраснение, и эти симптомы усиливаются;
    - тепло, жжение или зуд;
- появились какие-либо новые или необъяснимые симптомы;
- у вас возникли любые вопросы или опасения.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Trigger Point Injections - Last updated on December 12, 2022
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center