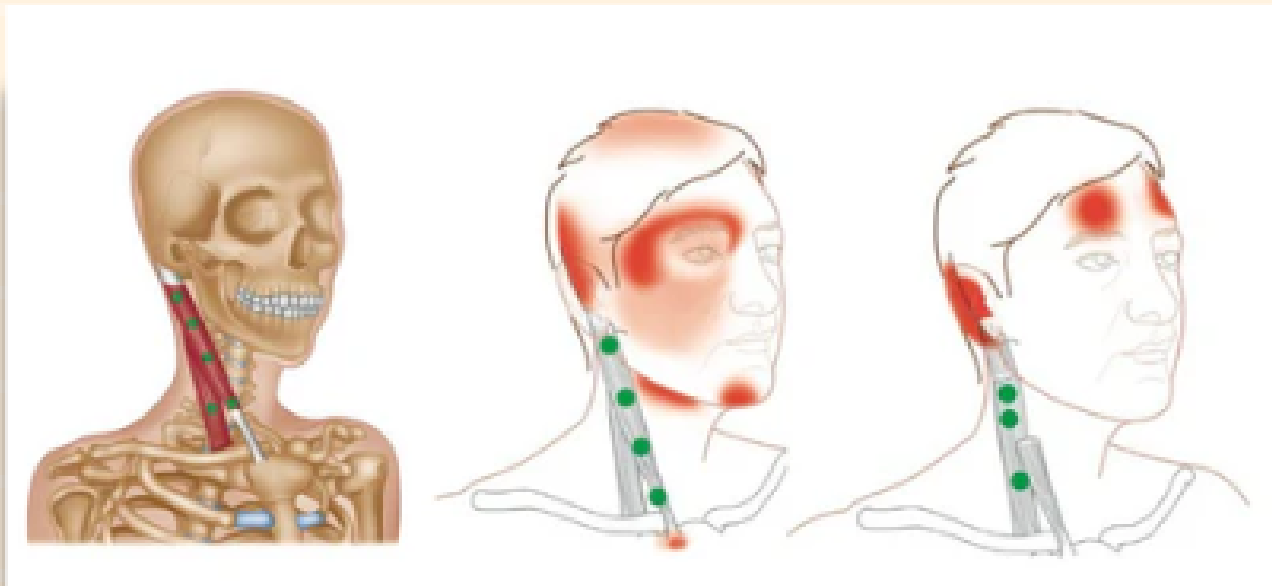
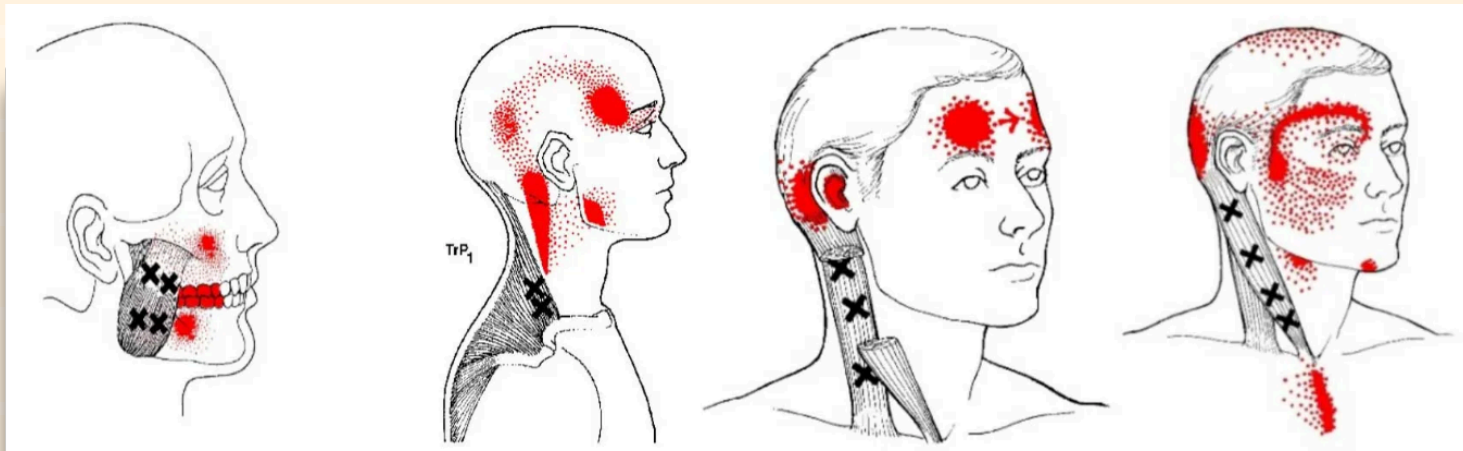


# TRIGGER POINT AND REFERRED PAIN

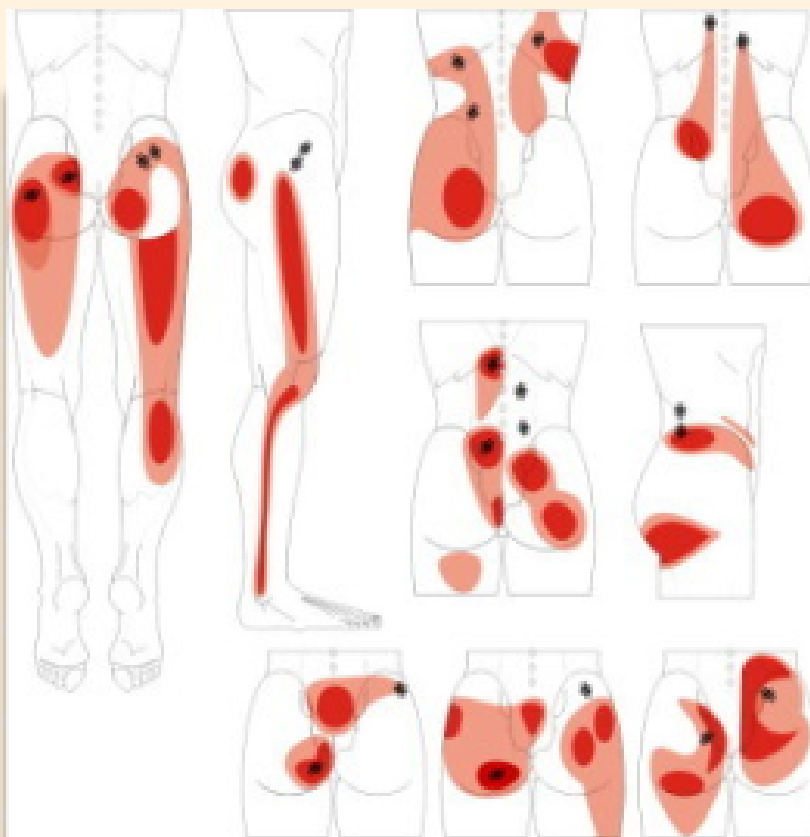
จุดกดเจ็บและตำแหน่งร้าว



เมื่อใยกล้ามเนื้อที่มีการหดเกร็งตัวคงค้าง  
และขดตัวเป็นปมกล้ามเนื้อ  
เมื่อมีการไปกระตุ้น เช่น การกดจุด  
จะทำให้รู้สึกว่ามีอาการปวดทั้งในจุดที่โดนกด และ  
บริเวณใกล้เคียง  
เรียกว่า **“Referred pain ”** หรือ **“ตำแหน่งร้าว”**



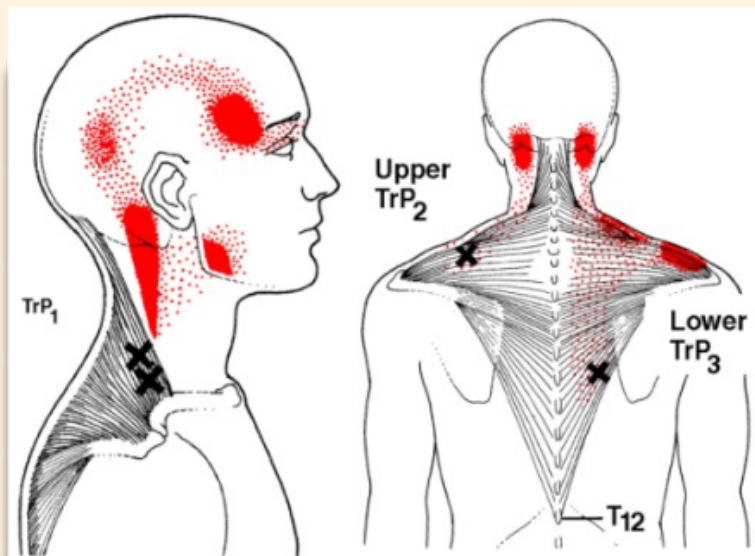
ขอขอบคุณภาพจาก : <https://drjmdierkes.com/tmj-tmd-diagnosis/>



ขอขอบคุณภาพจาก : <https://www.indiamart.com/proddetail/myofascial-pain-6980828891.html>

**กล้ามเนื้อแต่ละมัด ก็จะมีตำแหน่งร้าวที่แตกต่างกัน**  
ซึ่งจะเป็นตำแหน่งที่ค่อนข้างคงที่และชัดเจน  
เมื่อผู้ตรวจทำการกดจุด และคนไข้บอกตำแหน่งร้าวได้  
ผู้ตรวจก็สามารถแยกสาเหตุของอาการปวด  
ว่ามาจากกล้ามเนื้อมัดใด และแก้ไขได้อย่างถูกต้อง

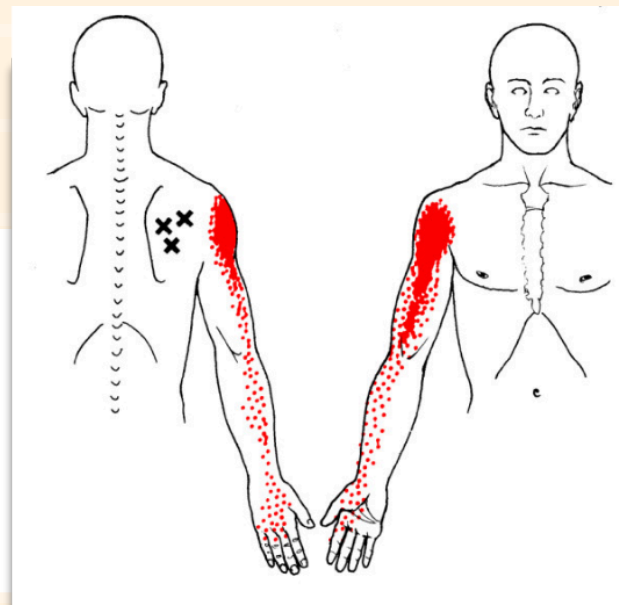
## ตัวอย่างตำแหน่งร้าวที่พบบ่อย



ขอขอบคุณภาพจาก : <https://tmjneck.com/upper-trap>

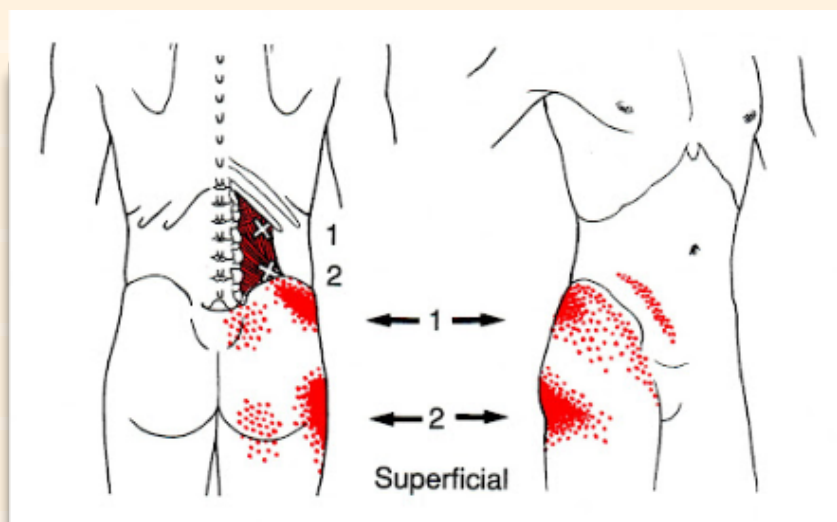
### กล้ามเนื้อบ่า (Upper trapezius)

### กล้ามเนื้อสะบักด้านนอก (Infraspinatus)



ขอขอบคุณภาพจาก : <https://www.researchgate.net/figure/>

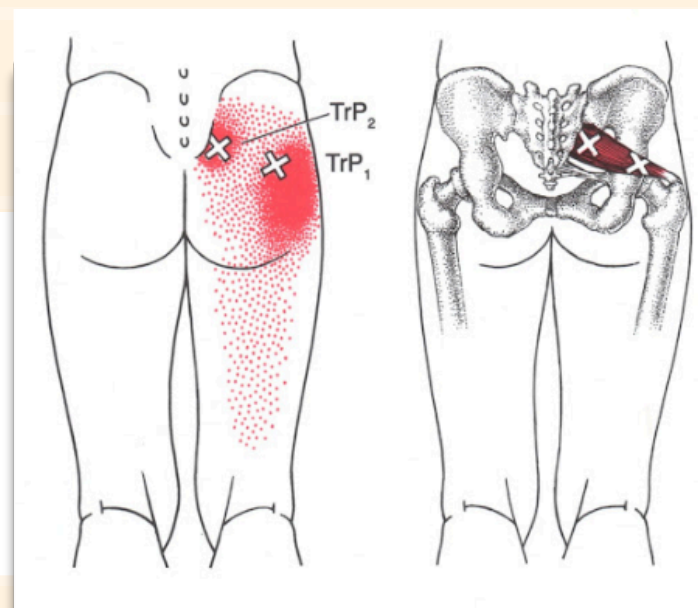
## ตัวอย่างตำแหน่งร้าวที่พบบ่อย



ขอขอบคุณภาพจาก : <http://www.triggerpoints.net/muscle/>

### กล้ามเนื้อหลังชั้นลึก (Quadratus Lumborum)

### กล้ามเนื้อก้นชั้นลึก (Piriformis)



ขอขอบคุณภาพจาก : <http://www.triggerpoints.net/muscle/>

## สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม



081-974-6690



*Pace wellness clinic*



*@pacewellness*

หรือ Scan QRCode

