



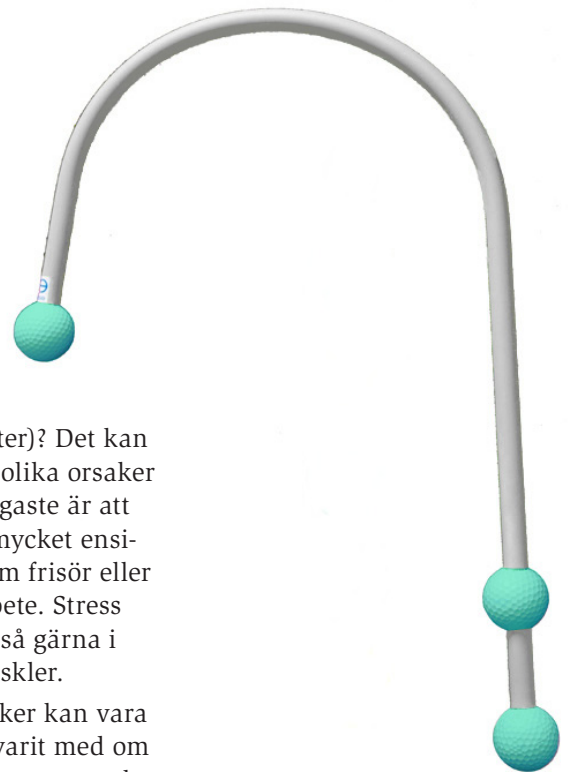
Loviselundsvägen 27
165 59 Hässelby
E-POST: Wik@e2go.se
webb: www.e2go2.se

e2go2.se

Ergonomiska
produkter,
friskvård och
ergonomisk
rådgivning

Triggern

– godis för ryggen!



Med Triggern kommer du åt de punkter på din rygg, nacke och säte som normalt är svåra att komma åt. Du kan därför trycka på dina onda punkter och triggerpunkter effektivt och bra och samtidigt få det tryck som du önskar.

Inästan alla muskler finns en triggerpunkt som ibland blir mer eller mindre öm och i vissa fall så kan smärtan stråla upp i nacken, huvudet eller ut i armen. Det är inte ovanligt att smärtan även kan stråla ner i benet.

Har man besvär som strålar så rekommenderar vi att man alltid ska rådfråga sin kiropraktor, naprapat eller annan sjukvårdspersonal innan man börjar att behandla sig själv.

Varför får man då besvär med ömma muskelpunkter

(triggerpunkter)? Det kan bero på flera olika orsaker men de vanligaste är att man jobbar mycket ensidigt – t ex som frisör eller med datorarbete. Stress sätter sig också gärna i kroppens muskler.

Andra orsaker kan vara att man har varit med om en olycka eller att man har en dålig kroppshållning. Det är inte ovanligt att de finns flera orsaker till besvären.

Hur använder jag då Triggern? På bilderna under texten kan du se var de vanligaste triggerpunkterna är lokaliserade. Hitta en triggerpunkt och tryck ett bestämt och lätt tryck håll kvar i ca 20-30 sekunder eller till det inte känns så mycket. De är det här som din kiropraktor, naprapat eller sjukgymnast kallar att trycka triggerpunkter.

• Triggern har numera ett alluminium färgat skaft med färgade golfbollar.

Skaftet på Triggern har lagom svikt för optimalt tryck.

Man kan också ligga på ett hårt underlag med det s k skaftets två golfbollar och leta upp ömma punkter på bägge sidor om ryggraden.

Triggern är gjord av aluminium och golfbollar.

Har du några frågor är du välkommen med ett mail <info@e2go2.se>

