



PATIENT
EDUCATION

Trigger Point Injection

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

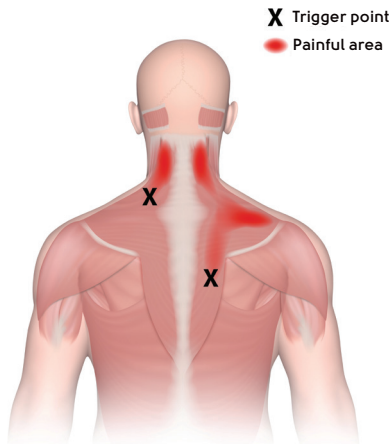
Our lives are dedicated to yours

What is a trigger point?

A trigger point is a painful area that develops when the muscle is unable to relax. This pain may radiate from the muscle to other body parts if the nerves in the muscle are affected.

What is a trigger point injection?

A trigger point injection is a procedure done by injecting local anesthetic and sometimes steroid medications in your trigger point to relieve your pain.



Why would I need a trigger point injection?

Your doctor might recommend doing a trigger point injection:

- To relieve muscle pain especially in the muscles of your neck, arms, lower back, and legs.
- To treat tension headaches, myofascial pain, and fibromyalgia (musculoskeletal pain along with fatigue and sleep disturbances).

How do I prepare for my trigger point injection?

- Before performing the trigger point injection, your doctor will examine you to check the trigger points.
- Your doctor may request an X-ray and/or MRI to evaluate your spinal structures.
- On the day of the procedure, you can eat and drink regularly.
- Inform the doctor about your medical history, especially if you have diabetes.
- Make sure to inform your doctor about the medications you are taking, especially blood thinners. You should also inform him/her of any type of allergy you have.
- Be at the Medical Center at least 15 minutes before the procedure's scheduled time.
- You will be asked to sign a consent form that gives your doctor permission to perform the procedure.

You may not be able to perform a trigger point injection if you:

- Have a bleeding disorder
- Have allergy to any of the injected medications
- Have an active infection
- Have uncontrolled blood sugar levels
- Are pregnant

How is the trigger point injection done?

- Trigger point injection is done at your doctor's clinic.
- Your doctor will press on the muscle and locate the trigger point.
- Your skin will be cleaned with an antiseptic solution.
- The doctor will then inject the medications in your trigger point(s).
- This procedure takes a few minutes only.

What happens after the trigger point injection?

- After the procedure, the nurse may apply a direct pressure on the site of the injection(s) for two minutes to avoid collection of blood under your skin.
- You will be monitored for a few minutes to make sure you do not develop any reaction. After that, you will be able to go home.
- You may apply cold packs to the injected muscle(s) to reduce discomfort.
- You may take pain killers as prescribed by your doctor to relieve pain and tenderness.
- You should perform strengthening exercises such as jogging and swimming to relieve stiffness and avoid new trigger point.



When should I contact my doctor?

Contact your doctor immediately if you have:

- Swelling, redness, or bleeding at the injection site
- Any infection sign such as fever and chills
- Persistent upper/lower extremities numbness or weakness

For any questions or concerns, please visit Ahmad and Jamilah Bizri Neuroscience Outpatient Center or call us on 01 - 350000, ext. 7550 or 7551. We are available Monday through Friday from 8:00 am till 5:00 pm. We are here to answer all your questions.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

متى يجب الإتصال بالطبيب؟

إتصل بطبيبك فوراً في حال لاحظت:

- ورم أو احمرار أو نزيف في مكان الحقنة
- أي إشارة للإلتهاب مثل حرارة ورعشات
- شعور بالتمميل أو الضعف المستمر في الأطراف العليا والسفلى

لمشاركة الأسئلة أو المخاوف، الرجاء عدم التردد بزيارة مركز أحمد وجميلة بزري
لطب وجراحة الأعصاب أو الإتصال على الرقم 350000 - 01، رقم داخلي 7550 أو
7551. نحن متواجدون من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحاً حتى 5:00
مساءً. نحن حاضرون للإجابة على كافة أسئلتكم.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال.
إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

ماذا يحدث بعد حقن نقطة التوتر العضلي؟

- بعد الإجراء، قد يضغط الممرض مباشرةً على مكان الحقنة أو الحقن لمدة دقيقتين وذلك لتفادي تجمّع الدم تحت الجلد.
- ستتمّ مراقبتك لبضعة دقائق للتأكد من عدم حدوث أي ردّة فعل وبعدها يمكنك العودة إلى المنزل.
- يمكنك وضع كمادات باردة على العضل أو العضلات المحقونة للحدّ من الإنزعاج.
- يمكنك تناول مسكنات للألم بحسب ما يصف طبيبك للحدّ من الألم.
- عليك القيام بالتمارين المقويّة مثل الركض البطيء والسباحة للحدّ من تصلّب العضلات ولتفادي تشكل نقطة توتر عضلي جديدة.



كيف أتحضر لحقن نقطة التوتر العضلي؟

- قبل الإجراء، سيفحصك طبيبك للتحقق من نقاط التوتر العضلي.
- قد يطلب طبيبك صورة أشعة (X-ray) و/أو صورة بالرنين المغناطيسي (MRI) لتقييم بنية العمود الفقري.
- يوم الإجراء، يمكنك أن تأكل وتشرب بشكل طبيعي.
- عليك أن تخبر طبيبك عن تاريخك الطبي، خاصة إذا كان لديك داء السكري.
- إحرص على إطلاع طبيبك عن الأدوية التي تتناولها، خاصة الأدوية المسيلة للدم كما ويجب إبلاغه عن أي نوع من الحساسية قد عانيت منه.
- يجب أن تأتي إلى المركز الطبي قبل موعد الإجراء المحدد بـ 15 دقيقة على الأقل.
- سيطلب منك التوقيع على موافقة تسمح بموجبها للطبيب بإجراء حقن نقطة التوتر العضلي.

قد لا يمكنك القيام بحقن نقطة التوتر العضلي في حال:

- كان لديك اضطراب نزفي
- كنت تعاني من حساسية على الأدوية التي ستحقن بها
- كنت مصاباً بالتهاب
- كانت مستويات السكر في الدم غير منتظمة
- كنت حاملاً

كيف يتم إجراء حقن نقطة التوتر العضلي؟

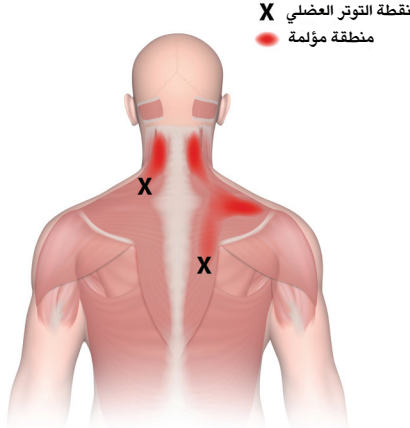
- يجري حقن نقطة التوتر العضلي في عيادة طبيبك.
- يضغط الطبيب على العضل ليحدد نقطة التوتر العضلي.
- سيتم تنظيف بشرتك بمحلول مطهر.
- بعدها يحقن الطبيب الأدوية في نقطة أو نقاط التوتر العضلي لديك.
- يستغرق هذا الإجراء بضعة دقائق فقط.

ما هي نقطة التوتر العضلي؟

نقطة التوتر العضلي هي منطقة مؤلمة تظهر حين لا يكون العضل قادراً على الاسترخاء. ويمكن لهذا الألم أن ينتقل من العضل إلى مناطق أخرى في الجسم إذا تأثرت الأعصاب الموجودة فيه.

ما هو حقن نقطة التوتر العضلي؟

حقن نقطة التوتر العضلي هو إجراء يتم من خلاله حقن أدوية تخدير موضعية وستيرويد (steroid) أحياناً في نقطة التوتر العضلي بهدف تخفيف الألم.



لماذا قد أحتاج إلى حقن نقطة التوتر العضلي؟

- يمكن أن يوصي طبيبك بحقن نقطة التوتر العضلي من أجل:
- تخفيف الألم في العضل، خاصة في عضلات عنقك وذراعيك وأسفل ظهرك ورجليك.
 - معالجة صداع التوتر (tension headache) والألم في اللفافة العضلية (myofascial pain) والألم العضلي الليفي (fibromyalgia) وهو ألم في العضلات والعظام يترافق مع تعب واضطرابات في النوم.



إرشادات
للمرضى

حقن نقطة التوتر العضلي

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة محتمكم