

Tabella 1- Principali muscoli sede dei trigger point

Muscolo sede di TP	Innervazione	Patologia
Estensore radiale del carpo	C6-C8	Epicondilite
Grande pettorale	C5-T1	Distrazione del grande pettorale
Sternale	C3-C4	Toracodinia, dolore alla spalla, brachialgia
Ileo-costale	L1	Lombalgia, algie dei lunghi estensori del dorso
Gluteo medio, gluteo superiore	L4-S1	Distrazione lombosacrale
Lunghissimo del dorso	T8-T9	Lombalgia, algie dei lunghi estensori del dorso
Adduttore lungo	Otturatore L2-L3	Artrosi dell'anca, distrazione degli adduttori
Vasto mediale	Femorale L2-L4	Traumi del quadricipite, malattie del ginocchio
Tibiale anteriore	Tibiale ant. L4-L5	Distorsione e artrite della caviglia, distrazione dei dorsiflessori del piede
Tricipite femorale	Tibiale L5-S2	Traumi del polpaccio, malattie del ginocchio
Soleo	Tibiale L5-S2	Traumi calcagno, spina calcaneare, distrazione del polpaccio
Gastrocnemio	Tibiale L5-S2	Distorsione e artrite della caviglia, distrazione dei dorsiflessori del piede
Peroniero lungo	Peroniero L4-S1	Distorsione e artrite della caviglia, distrazione dei dorsiflessori del piede
Sternocleidomastoideo	Accessorio XI	Cefalea da "hangover", dolori al collo e al viso, cefalea postspinale
Splenio del capo	Rami dorsali C2-C3	Cefalee, cervicoartrosi
Temporale	Trigemino V	Emicrania, dolore alle tempie
Massetere	Trigemino V	Algie facciali, odontalgie, cefalea, bruxismo
Trapezio	Accessorio XI e rami C3-C4	Cefalea, rigidità del collo, cervicobrachialgia
Elevatore della scapola	C3-C5	Periartrite scapolo-omeroale e dolori alla spalla
Cervicale posteriore	C1-T1	Cervicoartrosi
Sub-occipitale	Suboccipitale C1	Cefalea
Multifido	C3-C5	Algia suboccipitale
Semi-spinale del collo	C3-C6	Cefalea, algia temporale e frontale
Sotto-spinoso	Soprascapolare C5-C6	Patologie articolari e muscolari della spalla
Sopra-spinoso	Soprascapolare C5-C6	Patologie articolari e muscolari della spalla
Scaleni	C4-C8	Algie del collo e della spalla
Estensore III dito	Radiale C6-C8	Epicondilite