

Myofascial Compression Techniques

Trigger Point Performance Therapy



TRIGGERPOINT
PERFORMANCE THERAPY



FILIPE VIDEIRA

- Licenciado Educação Física, Saúde e Desporto – Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz
- Bacharelato em Fisioterapia – Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz
- Master em técnicas Osteopáticas do aparelho Locomotor – Escola de Osteopatia de Madrid
- Pós-Graduação em Gestão de Ginásios e Health Clubs - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
- Pós-Graduação em Fisiopatologia do Sistema Músculo-Esquelético crâneo-mandibular; crâneo-cervical e dor facial
- Universidad Andrés Bello
- National Academy Sports Medicine
 - Certified Personal Trainer (CPT)
 - Corrective Exercise Specialist (CES)
- Trigger Point Master Trainer
- GRID Foam Rolling - Level I
- Myofascial Compression Techniques - Level II

V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



PROGRAMA NACIONAL
DE CORRIDA E CORRIDA



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



TRIGGERPOINT
PERFORMANCE

UNLOCK YOUR BODY

Simple Tools to Help You Move Better



V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



PROGRAMA NACIONAL
DE CORRIDA E CORRIDA



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

THE GRID™



TRIGGERPOINT
PERFORMANCE



DISTRODENSITY™ ZONES

- TUBULAR
USE THE TUBES
- HIGH AND FIRM
USE THE TUBES
- LOW AND SOFT
USE THE TUBES

13"

5"

V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



PROGRAMA NACIONAL
DE CORRIDA E CORRIDA



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

THE GRID™

X



TRIGGERPOINT
PERFORMANCE



The GRID® X twice as firm as the original GRID® Foam Roller
Weight tested to support up to 250 kg

V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



PROGRAMA NACIONAL
DE CORRIDA E CORRIDA



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



We spend more time sitting than in any other posture


V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro




PROGRAMA NACIONAL
DE CORRIDA E CORRIDA



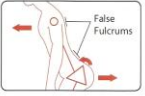
FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



INJURY CYCLE




SHORTENED MUSCLES
LENGTHENED MUSCLES




False Fulcrums

V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



PROGRAMA NACIONAL
DE CORRIDA E CORRIDA



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CORRIDA E JOGGINHOS



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO



V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CORRIDA E JOGGINHOS




FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO





V Congresso Internacional da Corrida

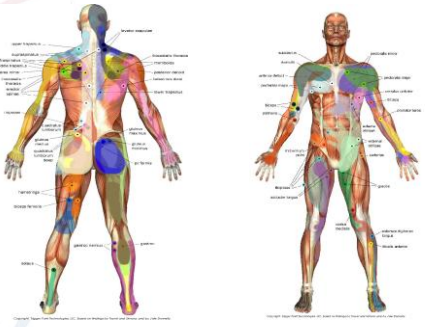
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CORRIDA E JOGGINHOS




FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO




V Congresso Internacional da Corrida


Lisboa - 6 e 7 de Dezembro

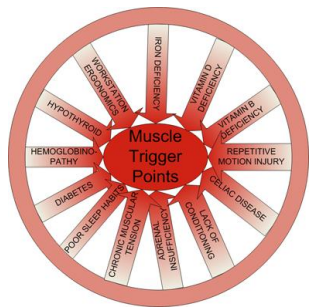


ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CORRIDA E JOGGINHOS




FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO






V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CORRIDA E JOGGINHOS



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO



"The fascia forms the largest system in the body as it is the system that touches all the other systems."

- James L. Cookman, PhD

V Congresso Internacional da Corrida

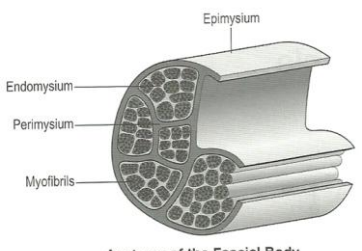
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CORRIDA E JOGGINHOS



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO



Epimysium

Endomysium



Perimysium

Myofibrils

Anatomy of the Fascial Body

V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro

PROGRAMA NACIONAL DE FISIOTERAPIA E CORRIDA

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO



Johns and Wright (1962) determined the **relative contribution of soft tissues** to the total resistance encountered by the joint during movement

Soft tissues	%
Joint capsule	47%
Muscle and its fascia	41%
Tendons and ligaments	10%
Skin	2%

Vivian H. Heyward, 1998

V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro

PROGRAMA NACIONAL DE FISIOTERAPIA E CORRIDA



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

Myofascial Compression Techniques

Myofascial Compression Techniques (MCT) is Trigger Point Performance Therapy's revolutionary form of **self myofascial release** that systematically restores tissue elasticity, fluidity, and function resulting in pain reduction, injury prevention, and performance enhancement.

V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro

PROGRAMA NACIONAL DE FISIOTERAPIA E CORRIDA

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

Compression



V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro

PROGRAMA NACIONAL DE FISIOTERAPIA E CORRIDA



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

Breathing

When using MCT, it is important to take deep, controlled breaths through the nose.



Nasal breaths

Mouth breaths



V Congresso Internacional da Corrida

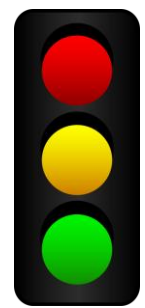
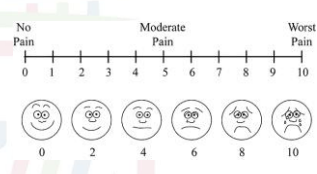
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro

PROGRAMA NACIONAL DE FISIOTERAPIA E CORRIDA



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

Pain



V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro

PROGRAMA NACIONAL DE FISIOTERAPIA E CORRIDA



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

What are the short-term effects of foam rolling on recovery?

The following studies assessed the short-term (up to 48 hours) effects of foam rolling on recovery by way of measuring muscle soreness. The table summarizes the results of the two studies:

Study	Significant increase?	Non-significant increase?	Significant compared to control?	Non-significant compared to control?	Control group	Flexibility test?
Miller (2006)	Yes	n/a	No difference	Yes	No treatment	Active knee extension
Elarabhi (2013)	Yes	n/a	n/a	n/a	No treatment	Not described
Mohr (2014)	Yes	n/a	No difference	Worse than control	Static stretching	Passive hip flexion ROM
Scherer (2013) (post-peer reviewed)	Yes	n/a	Yes	n/a	No treatment	Sit-and-reach test

V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro





What are the short-term effects of foam rolling on recovery?

The following studies assessed the short-term (up to 48 hours) effects of foam rolling on recovery by way of measuring muscle soreness. The table summarizes the results of the two studies:

In summary, there are indications that foam rolling appears to improve recovery post-workout by reducing delayed-onset muscle soreness (DOMS).

V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



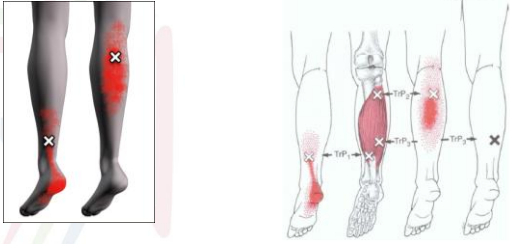


GRID 1.0 Foam Roller



V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



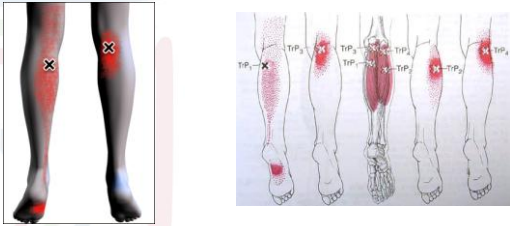
SOLEUS REGION





V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



GASTROCNEMIUS REGION



V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro







Obrigado pela vossa atenção!

