



TMX®  
**PARA**  
DER RÜCKEN-TRIGGER



TMX® PARA

UNSER EFFEKTIVSTER TRIGGER FÜR  
DEN WIRBELSÄULENBEREICH

**DIE INTELLIGENTE LÖSUNG:**

Der **TMX® PARA** kann durch seine horizontalen „Trigger-Doppelköpfe“ zeitgleich deine Schmerzbereiche links und rechts neben der Wirbelsäule triggern.

**WARUM ZEITGLEICH LINKS UND RECHTS NEBEN DER WIRBELSÄULE TRIGGERN?**

Ausgehend von unserem rückseitigen Becken erstreckt sich bei uns Menschen eine aufsteigende Muskulatur, welche sich rechts und links neben unserer Wirbelsäule erstreckt. Tiefere Muskelschichten dienen dabei der inneren Stabilität unserer Wirbelkörper zueinander. Die oberflächigen Muskelschichten dienen eher der Beweglichkeit unserer einzelnen Wirbelsäulen-Abschnitte. In diesen Bereichen kommt es sehr häufig zu starken sowie langanhaltenden Schmerzzuständen.

Diese hartnäckigen und oftmals „tiefen“ Rückenschmerzen erstrecken sich häufig über eine größere Fläche am Rücken. Der Schmerz ist schwer zu lokalisieren und wird oft als „diffuser tiefer“ Rückenschmerz bezeichnet.

**WARUM HEISST DER PARA EIGENTLICH PARA?**

Das Wort PARA wird von dem lateinischen Namen *paravertebral* abgeleitet, was „links und rechts – parallel zur Wirbelsäule“ bedeutet.

**ANWENDUNG  
MIT DER TMX®  
3ER-METHODE:**

1. Platziere den **TMX® PARA** auf dem Boden. Lokalisier deinen Schmerzpunkt und lege dich damit auf den PARA, sodass die Wirbelsäule zwischen den beiden Triggerköpfen liegt. Nun übe Druck auf diesen Bereich aus und versuche dich trotz des Schmerzes zu entspannen. Verbleibe in dieser Position für mindestens 30 Sekunden.
2. Beginne nun mit der Mobilisierung, indem du deine Arme oder Beine auf und ab bewegst. Atme währenddessen mehrfach tief ein und aus. Wechsle alle 30 Sekunden zwischen der Mobilisierung und der ruhenden Ausgangsposition. Führe diesen Wechsel für 3-4 Minuten durch.
3. Dehne abschließend deine Rückenpartie.

**IN 3 SCHRITTEN ZUM FREIEN MUSKEL**



1. TRIGGERN



2. MOBILISIEREN



3. DEHNEN

**TMX® PARA – 3 UNTERSCHIEDLICHE  
TRIGGER-VARIANTEN:**



1. **ORIGINAL**
  - Kopfdurchmesser 3 cm
  - oberflächliche Muskelgruppen (niedrige Intensität)
2. **PLUS**
  - Kopfdurchmesser 2 cm
  - tiefe Muskelgruppen (mittlere Intensität)
3. **TWIN**
  - Kopfdurchmesser 2 x 0,8 cm
  - tiefe Muskelgruppen (hohe Intensität)

**TRIGGERN BEI AKUTEN SCHMERZEN:**

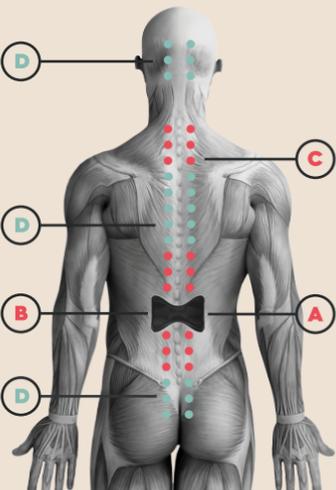
- A** Schmerzbereich; rechts und links neben der Wirbelsäule triggern
- B** umliegender Bereich, der bestenfalls anschließend mitgetriggert werden soll

**TRIGGERN BEI DIFFUSEN SCHMERZEN ODER ALS PRÄVENTION:**

- C** Kann der Schmerzpunkt nicht lokalisiert werden oder möchte man mithilfe des Triggerns muskulären Verspannungen vorbeugen, kann man an der gesamten Wirbelsäule entlang von oben nach unten triggern.

**TRIGGERN, UM DIE REGENERATION ZU FÖRDERN:**

- D** Triggere den Bereich der Brustwirbelsäule, um das Stresszentrum (Sympathikus) zu regulieren. Triggere deinen hinteren Schädelbereich und das gesamte Kreuzbein, um den Entspannungsnerv (Parasympathikus) zu aktivieren.



**ANWENDUNGSBEREICHE**

- Schmerzen in der Lendenwirbelsäule
- Schmerzen zwischen den unteren Rippen und Beckenkamm
- Schmerzen in der Brustwirbelsäule
- Schmerzen zwischen den Schulterblättern
- Schmerzen im unteren Schulter- und Nackenbereich

**HINWEISE**

**WICHTIG:** Je nach Verspannung und „Verklebung“ des myofaszialen Gewebes kann eine mehrtägige Anwendung von bis zu einer Woche notwendig sein. Bei Muskelkater am Folgetag sollte jeweils ein Ruhetag zwischen den Anwendungen eingehalten werden. Um wiederkehrenden Verspannungen vorzubeugen, sollte die Anwendung auch ohne Vorliegen von Schmerzsymptomen weitergeführt werden.

**INDIKATIONEN**

Allgemeiner Rückenschmerz, Lumbago, Hexenschüsse, Schmerzen zwischen den Schulterblättern, Lendenwirbelsäulenschmerzen, Brustwirbelsäulenschmerzen, Osteochondrose, Spinalkanalstenosen, Fascettengelenkarthrose, Zustand nach Bandscheibenleiden, myofasziale Verklebungen, Bewegungseinschränkungen, Luftbeschwerden, Druck im Brustkorb, Stiche in der Brust

**KONTRAINDIKATIONEN**

Entzündungszeichen (Wärme, Schwellung, Rötung), nach Operationen, akuter Bandscheibenvorfall, Frakturen, Metall in der Wirbelsäule, Osteoporose, Wirbelgleiten (für weitere Infos siehe Website)

**DER WEG ZUR TMX® WEBAPP**

Melde dich kostenlos bei unserer **TMX®** Webapp an und erhalte eine Vielzahl an begleitenden Anwendungsübungen und tiefergehendes Triggerwissen.



DIREKTE HILFE VON UNSEREM  
PHYSIO-TEAM:

[PHYSIO@TMX-TRIGGER.DE](mailto:PHYSIO@TMX-TRIGGER.DE)





TMX®  
**PARA**  
THE BACK-TRIGGER



TMX® PARA

OUR MOST EFFECTIVE SPINAL TRIGGER

THE INTELLIGENT SOLUTION:

With its horizontal double trigger heads the TMX® PARA is able to trigger your pain areas to the left and right of your spine simultaneously.

WHY TRIGGER THE LEFT AND RIGHT OF THE SPINE AT THE SAME TIME?

Starting from our rear pelvis, humans have an ascending musculature which extends to the right and left of our spine. Deeper muscle layers serve the inner stability of our vertebral bodies. The superficial muscle layers serve more to the mobility of our individual spinal column sections.

Severe and long-term pain is very common in these areas.

This persistent, often „deep“ back pain frequently extends over a larger area of the back. The pain is difficult to localize and is oftentimes referred to as „diffuse deep“ back pain.

WHY IS TMX® PARA CALLED PARA?

The word PARA is derived from the Latin name *paravertebral*, which means „left and right parallel to the spine“.

THE TMX®  
3-STEPS METHOD:  
APPLICATION

1. Place the TMX® PARA on the ground. Locate your pain point and lie down on the PARA. IMPORTANT: Make sure that your spine is between the two trigger heads! Now put pressure on the painful area and try to relax despite the pain. Remain in this position for at least 30 seconds.

2. Now start mobilizing by moving your arms or legs up and down. Meanwhile, inhale and exhale calmly several times. Alternate between mobilizing and the resting starting position every 30 seconds. Do this switch for 3-4 minutes.

3. Finally, stretch your back.

3 STEPS TO A FREE MUSCLE



1. TRIGGER



2. MOBILIZE



3. STRETCH

TMX® PARA – 3 DIFFERENT  
TRIGGER VARIANTS:



- 1. ORIGINAL
  - head diameter 3 cm
  - superficial muscle groups (low intensity)
- 2. PLUS
  - head diameter 2 cm
  - deep muscle groups (medium intensity)
- 3. TWIN
  - head diameter 2 x 0,8 cm
  - deep muscle groups (high intensity)

TRIGGERS IN ACUTE PAIN:

- A pain area; trigger right and left of the spine;
- B surrounding area which ideally should also be triggered afterwards

TRIGGER FOR DIFFUSE PAIN OR AS PREVENTION:

- C In case the pain area cannot be localized, or simply as means of regeneration, trigger along the spine from top to bottom.

TRIGGERING PROMOTES REGENERATION:

- D Trigger the area of your thoracic spine to regulate the stress center (sympathetic nervous system). Trigger your posterior cranial area and the entire sacrum to activate the relaxation nerve (parasympathetic nervous system).

AREAS OF APPLICATION:

- pain in the lumbar spine
- pain between lower ribs and iliac crest
- pain in the thoracic spine
- pain between the shoulder blades
- lower shoulder and neck pain

NOTES

IMPORTANT: Depending on the tension and „gluing“ of the myofascial tissue, a multi-day application of up to a week may be necessary. In case of sore muscles on the following day, a rest day should be observed between the applications. To prevent recurring tension, the application should be continued even if there are no pain symptoms.

INDICATIONS

General back pain, lumbago, pain between the shoulder blades, lumbar spine pain, thoracic spine pain, osteochondrosis, spinal canal stenosis, facet joint osteoarthritis, condition after disc disease, myofascial adhesions, movement restrictions, breath problems, pressure in the chest, stitches in the chest

CONTRAINDICATIONS

Signs of inflammation (warmth, swelling, redness), after operations, acute herniated disc, fractures, metal in the spine, osteoporosis, swirl gliding (for further information visit our website)

YOUR WAY TO THE TMX® WEBAPP

Sign up for free for our TMX® webapp and gain access to a variety of guided application exercises and profound Trigger-knowledge.



DIRECT HELP FROM OUR  
PHYSICAL THERAPY TEAM:

PHYSIO@TMX-TRIGGER.DE

