



## Patienteninformation

### Myofasziale Triggerpunkttherapie

#### „Trigger“ = Auslöser für Schmerz und Bewegungseinschränkung

Meistens wird in der Medizin der Schmerz durch Schmerzmittel oder Cortison behandelt, der Auslöser und die Ursachen aber nicht erkannt. Dadurch kommt es zu immer wiederkehrenden Problemen, meist mit zunehmender Intensität. Hier kann häufig die **Triggerpunkttherapie** helfen.

Nach den führenden Schmerzforschern Melzack und Wall (1989) sind **Muskeltriggerpunkte** eine der Hauptursachen (>80%) für anhaltende Schmerzen und Fehlfunktionen und sogar Teil aller chronischen Schmerzzustände.

Wissenschaftlich konnte bereits nachgewiesen werden, dass körperlicher Stress (z.B. Verletzung oder wiederholte statische Belastung / Melzack und Wall 1989), aber auch psychischer Stress (z.B. ständig unterdrückter Ärger / Latey 1983) auslösender Faktor sein kann. Häufig liegt sogar eine Kombination aus beidem vor. Dieser beeinträchtigt die nervalen, muskulären und knöchernen Strukturen so stark, dass mehrere deutlich erkennbare körperliche Veränderungen entstehen. Folge können dann Entzündungen (z.B. Sehnen- oder Knochenhautreizungen), Schmerzen, Bewegungseinschränkungen (Arthritis / Arthrose), allgemeines Unwohlsein oder Müdigkeit sein.

Die unzureichende Behandlung der Muskulatur ist einer der Gründe, warum Techniken, aber auch ganze Therapien oftmals nicht den gewünschten Erfolg bringen und Verletzungen / Beschwerden wiederkehren. Das Gleiche gilt auch für die Korrektur von Haltungsschäden.

Ein **Muskeltriggerpunkt** ist eine übererregbare Stelle innerhalb eines verspannten Muskelbündels in einem Skelettmuskel oder in der Faszie des Muskels, die druckschmerzhaft ist. Außerdem kann sie charakteristischen Übertragungsschmerz (tritt in einiger Entfernung des verspannten Muskelbündels auf), Empfindlichkeit und autonome Phänomene (Gefäßverengungen → Durchblutungsstörungen, z.B. Tinnitus, Schwindel, Sehstörungen, Angina pectoris etc.) hervorrufen. Der betroffene Muskel ist meist verkürzt und schwach.

Durch die gezielte Triggerpunktbehandlung können alle o.g. Symptome verschwinden.

Der Therapeut nutzt zur Befundung eines **Triggerpunktes** neben den Informationen des Patienten (z.B. Angabe des Schmerzmusters / der Schmerzproblematik) v.a. Dehntests, Krafttests und Tastbefunde. Letztgenanntes ist dabei das wichtigste Befundkriterium.

Wichtig für die Heilung ist demzufolge das Erkennen der verschiedenen Faktoren, die das innere und äußere Umfeld der Patienten beeinflussen. Sie sind ein Teil des Ganzen und können positiv wie auch negativ Einfluss nehmen = Ursachenforschung. Bei entsprechenden Voraussetzungen (Stressreduzierung, ausgewogene Ernährung, gesunde Lebensweise etc.) ist es letztendlich der Körper selbst, der heilt und repariert.



## Häufige Beschwerden:

- Chronische Schmerzen
  - Im Kopf- und Gesichtsbereich (z.B. atypische Trigeminusneuralgie, atypische Zahnschmerzen, Kiefergelenksprobleme)
  - Im Nacken und in der Wirbelsäule
  - Im Schultergelenk
  - In der Hüfte
  - Im Knie / Fuß
- Bewegungseinschränkungen / Blockaden / Fehlstatik
  - Wirbelsäulen- und Bandscheibenprobleme
  - Skoliosen
  - Haltungstörungen (z.B. Knie- und Fußprobleme)
  - Schulterhochstand
  - ISG-Probleme
  - Sehnen- und Knochenhautreizungen (z.B. Tennisellenbogen, Kniescheibenreizungen, Achillessehnenprobleme, Fersensporne)
  - Schnellende Finger / Daumen
  - Dupuytren
- Arthritis / Arthrose / Rheuma
- Durchblutungsstörungen
  - Angina pectoris ähnliche Symptome
  - Herzrhythmusstörungen
  - Krämpfe (z.B. Wadenkrämpfe)
  - Tinnitus
  - Schwindel
  - Vorübergehende Sehstörungen
- Vegetative Störungen
  - Kalte Hände / Füße
  - Verdauungsstörungen
  - Vermehrtes Schwitzen
- Nerven- und Gefäßeinklemmungen
  - Ausstrahlungen in Arme / Beine (Ischialgien)
  - Karpaltunnelsyndrom
  - Brennen / Kribbeln / Taubheit
- Schlafstörungen
- Kiefergelenks- / Schluck- / Sprachstörungen

Auf der Suche nach Heilung oder Linderung ist die **Triggerpunkttherapie** meist der richtige Weg!

Für weitere Informationen bitte hier klicken: [www.triggerpunkt-akademie.de](http://www.triggerpunkt-akademie.de)