

## Triggerpunkttherapie

Viele akute und chronische Schmerzen und Funktionsstörungen des Bewegungssystems haben ihren Ursprung direkt in der Muskulatur. Lange Zeit wurde die Muskulatur als primäre Ursache dieser Beschwerden übersehen. Die Triggerpunkttherapie ist eine äußerst effektive Behandlungsmethode, um genau jene muskulär bedingten Schmerzen am Bewegungsapparat dauerhaft zu beseitigen.

### Was genau ist Triggerpunkttherapie?

Bereits im 19. Jahrhundert haben amerikanische Wissenschaftler aufgezeigt, dass sogenannte Triggerpunkte im Muskelgewebe für eine Vielzahl von Schmerzen und Funktionseinschränkungen (u.a. Muskelschwäche, Bewegungseinschränkungen, Störungen der Koordination, vegetative Reaktionen) verantwortlich sind. Durch ständige Überlastung, Fehlhaltungen oder auch traumatische Überdehnung entsteht im Muskel oftmals eine Zone, in der sich bestimmte Fasern im Muskel verkürzen und verkrampfen. Dadurch werden die versorgenden Blutgefäße abgedrückt und es entsteht ein Sauerstoff- und Nährstoffmangel im betroffenen Gebiet, welcher begünstigt, dass sich die betroffenen Muskelfasern nicht mehr entspannen können. Diese erkrankte Muskelstelle wird als Triggerpunkt bezeichnet. Das Wort „Trigger“ kommt aus dem Englischen und bedeutet soviel wie „Auslöser“.

Triggerpunkte führen zu lokalen, aber vielmehr auch zu ausstrahlenden Schmerzen (Referred Pain), d.h. der Schmerz breitet sich nach bestimmten Mustern am Bewegungsapparat aus. Somit können die Schmerzen oft in anderen körperlichen Gebieten auftreten, oft weit entfernt vom ursprünglichen „Auslöser“ (Triggerpunkt). Z.b. nehmen Kopfschmerzen oft ihren Ursprung in der Nacken- oder Halswirbelsäulenmuskulatur bzw. liegt die Ursache von ausstrahlenden Schmerzen im Bein und Fuss oft an akuten Triggerpunkten in der Gesäßmuskulatur.

### Welche Beschwerden lassen sich mit Triggerpunkttherapie behandeln?

Triggerpunkttherapie hilft bei

- Überbeanspruchung und akuten Verletzungen (z.b. Überdehnung, „Verknöcheln“, „Schleudertrauma“, ...)
- Verspannungen bedingt durch Fehlhaltungen (Arbeitshaltung, Sitzhaltung, ...)
- Wirbelsäulenbeschwerden (akute und chronische Rückenschmerzen, „Hexenschuß“, „Ischiasschmerzen“, Bandscheibenvorfällen, ...)
- Schulterschmerzen (Impingementproblematiken, ...)
- Sehnenansatzproblematiken (z.b. Tennis- und Golferellbogen, Achillessehnenbeschmerzen, Knieschmerzen, ...)
- Kopfschmerzen

Je früher mit der Behandlung begonnen wird, desto einfacher und rascher verläuft die Heilung. Aber auch bei bereits chronischen Schmerzzuständen erzielt die Triggerpunkttherapie sehr gute und lang anhaltend Erfolge.

Um eine dauerhafte Heilung zu erlangen, wird die manuelle Triggerpunkttherapie immer durch aktive Maßnahmen unterstützt:

- Dehnübungen für die betroffene Muskulatur, um die verkürzten Stellen im Muskel zu entspannen
- Sanftes Ausdauertraining (z.B. Nordic Walking, Joggen, Schwimmen, Radfahren, etc.)
- Moderates Krafttraining, um die Gesamtbelastung zu erhöhen
- Yoga, Qi Gong, etc.

Unsere Physiotherapeuten/innen erarbeitet mit Ihnen ein speziell auf Sie zu geschnittenes Bewegungskonzept, um etwaige Fehlhaltungen zu beseitigen und neuerliche Überbelastungen zu vermeiden. Wir achten besonders darauf, dass Ihr Bewegungskonzept gut und leicht in Ihren Alltag integrierbar ist.