



Manuelle Triggerpunktbehandlung

Was ist Triggerpunktbehandlung?

Triggerpunkte oder Myogelosen sind knötchenförmige Verhärtungen in der Muskulatur, die durch Über- oder Fehlbelastung, Haltungstörungen, Verspannungen oder zugrundeliegende andere Erkrankungen (z.B. einen Bandscheibenvorfall) entstehen. Sie können an allen Muskeln des Körpers auftreten, sind jedoch besonders häufig im Nacken, an der Schulter und im Gesäß zu finden. Triggerpunkte können ausstrahlende Schmerzen auslösen ("triggern"), die oft wie Nervenschmerzen anmuten. So können z.B. Triggerpunkte im Trapezmuskel am Nacken Kopfschmerzen und Schmerzen hinter dem Auge auslösen, Triggerpunkte im mittleren Gesäßmuskel "Ischias"-ähnliche Schmerzen, die bis ins Bein ausstrahlen.

Was passiert bei der Triggerpunkttherapie?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Triggerpunkttherapie:

Neuraltherapie / Therapeutische Lokalanästhesie ("Spritze"): Es handelt sich um Injektionen mit Procain oder einem anderen Lokalanästhetikum in den Triggerpunkt. Dadurch werden die Schmerzfasern betäubt und der Verspannungspunkt gelockert. Weitere Informationen zur Neuraltherapie finden Sie hier.

Dehnungsbehandlung: Unterstützend zur Triggerpunkttherapie sind Dehnübungen hilfreich, um den in der Regel verspannten Muskel zu lockern. In manchen Fällen treten Triggerpunkte auch bei schwachen Muskeln auf, dann ist eine Kombination aus Kräftigungs- und Dehnübungen zu empfehlen.

Ausgleich einer Fehlhaltung oder -belastung: Häufig ist eine Fehlhaltung oder -belastung Ursache für einen Triggerpunkt. Deshalb sollte nach Haltungstörungen gesucht und durch geeignete Maßnahmen (z.B. Umhängetaschen nicht immer rechts tragen) Abhilfe geschaffen werden.

Dorn Therapie: Bei komplexen oder chronischen Störungen kann eine Dorn Therapie hilfreich sein. Das gilt vor allem bei Beckenschiefstand, Skoliose und Kiefergelenksstörungen.

Wann kann die Triggerpunkttherapie eingesetzt werden?

bei:

- Gesichtsschmerz
- Spannungskopfschmerz
- Migräne
- Nackenschmerz
- Schulterschmerz
- "Tennisellbogen"
- Rückenschmerz
- Gesäß- und Hüftschmerz
- Wadenschmerz
- Achillessehnenbeschmerz

Wie läuft eine Triggerpunktbehandlung ab?

Bei akuten Beschwerden (Tage bis wenige Wochen) kann öfters eine einzige Behandlung bzw. eine kurze Serie von 2-4 Sitzungen eine Ausheilung bewirken. Bei länger anhaltenden oder chronischen Symptomen (Wochen bis Monate oder Jahre) ist in der Regel eine längere Serie (6-15 Behandlungen) und eine Kombination mit anderen Verfahren, z.B. Akupunktur, Kinesio-Tape und Physiotherapie, erforderlich.