

Patienteninformation zur Triggerpunkttherapie

Das Wort trigger stammt aus dem Englischen und bedeutet Auslöser.

Am Besten lässt sich dieses Phänomen mit dem Vergleich eines Gewehres erklären – durch den Abzug/Auslöser beim Gewehr wird entfernt davon etwas ausgelöst – der Schuss schlägt ein.

Bei Triggerpunkten ist es ganz ähnlich – die Stelle wo der Schmerz ausgelöst wird (Auslöser), ist oft nicht identisch mit der Stelle („wo die Kugel einschlägt), die schmerzt.

Das ist auch der Grund, warum die Behandlung von Schmerzen am Bewegungsapparat oft für den Behandler und für den Patienten unbefriedigend sind.

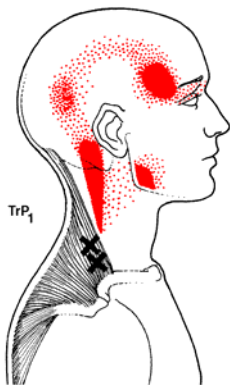
Bei manchen Patienten kommt es sogar durch die Behandlung der schmerzenden Stelle zu einer Schmerzverstärkung!

Vor etwa fünf Jahrzehnten haben amerikanische Wissenschaftler entdeckt, dass unter Stress gewisse Überleitungsstellen zwischen den Nerven und den Muskeln erkranken können, so dass sich im Muskel bestimmte Fasern verkrampfen und verkürzen. Diese Stränge drücken die Blut- und Sauerstoffversorgung ab, was, wie bei einem Herzinfarkt, zu starken lokalen Schmerzen führt. Diese empfindlichen Stellen in einem verspannten Muskelstrang werden als **Triggerpunkte** bezeichnet. Bei einer starken Störung erzeugen diese Triggerpunkte einen Dauerschmerz, ist die Störung geringer, ist nur die Bewegung und die Dehnung des Muskels weh.

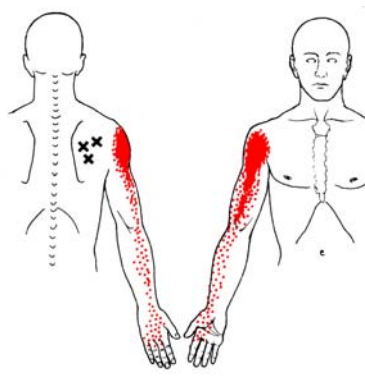
Durch den Dauerbeschuss mit Reizen im schmerzleitenden Nervensystem können im Rückenmark gewisse Schmerzübertragungssubstanzen überfließen und andere Schmerzbahnen in Betrieb setzen. Dies ist die Ursache dafür, dass starke oder **chronische Schmerzen** schliesslich auch an Körperstellen empfunden werden, die mit der Verletzung gar nichts zu tun haben.

Solche Muskelschmerzen gibt es am ganzen Körper. Ein grosser Teil der Rückenschmerzen hat einen muskulären Ursprung, nur bei einem Bruchteil werden Bandscheibenvorfälle, degenerative Veränderungen oder Gelenkentzündungen als Ursache gefunden. Bei den häufigen **Schulterschmerzen** entsteht ebenfalls nur ein Teil der Schmerzen im Gelenk selber, bei vielen Schulterschmerzen sind nur die Muskeln erkrankt. Beim **Tennisellbogen** handelt es sich um einen typischen Schmerz, der ursprünglich in verschiedenen überlasteten Muskeln entsteht. Auch ein Teil der **Kopfschmerzen** nimmt seinen Ausgang in verspannten Nacken- und Halsmuskeln. Im weiteren haben die **Leistenschmerzen** der Fussballer, die **chronischen Zerrungen** der Leichtathleten sowie **Knie-** und **Achillessehnen** der Läufer praktisch immer eine Ursache in überbelastungsbedingten Muskelerkrankungen.

Ein paar Beispiele:



Dieser Muskel verursacht häufig einen Schläfenkopfschmerz und einen « steifen Nacken »



Dieser Muskel verursacht den tiefen vorderen Schultergelenksschmerz und verhindert den Schürzengriff



Dieser Muskel verursacht Schmerzen wie bei einer Ischialgie (Pseudoischias)



Die Tatsache, dass die **muskulären Ursachen von Schmerzen** so lange übersehen worden sind, hat eine plausible Ursache. Sie besteht darin, dass der Ort, an welchem der Schmerz entsteht, und der Ort, wo der Schmerz empfunden wird, am Körper oft weit auseinander liegen. So liegt die Quelle von Rückenschmerzen manchmal in der Bauchmuskulatur, bei einigen Patienten ist die Ursache für einen Tennisellbogen in der Daumenballenmuskulatur zu suchen, Kopfschmerzen können in der vorderen Halsmuskulatur ihren Ausgang nehmen, Knieschmerzen gehen oft von der vorderen Oberschenkelmuskulatur aus und der häufige Achillessehnen Schmerz entsteht praktisch immer in der Wade.

Die gute Nachricht ist, dass die erkrankten Muskelstellen auch nach Jahren noch heilbar sind. Mit Handgriffen oder mit Nadeln können die erkrankten Muskelstellen so beeinflusst werden, dass die Blutzirkulation in den Triggerpunkten wieder hergestellt wird und dass der Schmerz dabei verschwindet. Es gelingt allerdings nicht immer, Schmerzfreiheit wieder zu erreichen. Bestehen die Schmerzen zu lange kommt es im Gehirn zur Ausbildung eines „Schmerzgedächtnis“, d.h. es werden dann Schmerzen empfunden, obwohl in der schmerzenden Körperregion „alles in Ordnung“ ist.

Wenn Sie unter störenden Schmerzen leiden, lohnt es sich, dass Sie von einem Arzt untersucht werden, der sich mit Muskelschmerzen (in myofaszialen Schmerzsyndromen) auskennt. Und Sie profitieren vielleicht davon, wenn Sie sich von einem Physiotherapeuten/einer Physiotherapeutin behandeln lassen, welche/r die nicht einfachen Techniken der Triggerpunkt-Therapie erlernt hat. Je rascher Ihre Schmerzen sachkundig beurteilt und von kompetenten Fachkräften behandelt werden, um so eher besteht die Möglichkeit, volle Beschwerdefreiheit wieder zu erlangen.

Eine Triggerpunkt-Therapie verlangt auch von Ihnen einen Beitrag. Ihr Therapeut/Ihre Therapeutin arbeitet an den Stellen des Körpers, wo die stärksten Schmerzen provozierbar sind. Dies ist nicht angenehm. Sie können aber bei einem ausgebildeten Triggerpunkt-Therapeuten mit dem Wort "Stopp" die Behandlung jederzeit unterbrechen, wenn es Ihnen zuviel wird. Es muss nicht alles an einem Tag geheilt werden. Sind die Schmerzen unerträglich, so kann man sie mit Eis mildern oder vorher einen Ultraschall applizieren.

Nach einer Triggerpunktbehandlung schmerzt der behandelte Körperteil einige Tage lang. Die Haut wird durch die Behandlung etwas gereizt und manchmal gibt es an der behandelten Stelle auch einen Bluterguss. Es unterstützt den Heilungsprozess, wenn Sie nach der Therapie ein heisses Bad nehmen und gegebenenfalls zwei bis drei Tage lang eine Schmerz -Tablette schlucken.

Was können sie tun, um eine Heilung zu unterstützen:

- Jeden behandelten Muskel sollten Sie einige Wochen lang während ca.30 Sekunden täglich mehrmals dehnen.
- Sofern die Schmerzen dies zulassen, sollten Sie wieder anfangen, 2 mal pro Woche etwas Sport zu betreiben: Walken, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Krafttraining, Vita Parcours, Turnen, Joga, Feldenkrais, Qi Gong, Tanzen usw.
- Achten Sie auf schmerzverursachende Haltungen und Arbeitsgänge im Alltag und versuchen Sie, diese zu vermeiden!
- Beachten Sie die Haltungskorrekturen, die ihnen ihr Physiotherapeut/in gegeben hat, denn oft liegt hier die Ursache!