

## Triggerpunkt-Therapie - Information für PatientInnen

Grundsätzlich kann jeder Körperteil als schmerzhaft empfunden werden. Lange Zeit wurden in der Medizin allein abgenützte Gelenke oder eingeklemmte Nerven als Ursache für Schmerzen im Bewegungssystem verantwortlich gemacht. Erst in den letzten Jahren ist klar geworden, dass viele Schmerzen in der Muskulatur entstehen. Fehl- oder Überbelastung in Beruf, Freizeit oder beim Sporttreiben sind Ursache solcher Beschwerden. Viele Muskelschmerzen sind Begleiterscheinungen von Gelenk-Arthrosen. Bei einer Mehrzahl der Patienten sind aber nur die Muskeln betroffen.

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 Kreuzschmerzen oft in der Bauchmuskulatur, bei einigen Patienten ist die Ursache für einen Tennisellbogen in der Schultermuskulatur zu suchen, Kopfschmerzen können in der Halsmuskulatur ihren Ausgang nehmen, Knieschmerzen gehen manchmal von der Oberschenkelmuskulatur aus und Achillessehnenbeschmerz entsteht häufig in der Wade.

Vor etwa vier Jahrzehnten haben amerikanische Wissenschaftler entdeckt, dass sich unter Fehlbelastungen gewisse Überleitungsstellen zwischen den Nerven und den Muskeln krankhaft verändern können, so dass sich im Muskel winzige Faseranteile dauerhaft verkrampfen und verkürzen. Diese druckempfindlichen Zonen werden als Triggerpunkte bezeichnet. Sie behindern die Blutversorgung und klemmen Schmerzfasern ein. Bei einer starken Störung erzeugen diese Triggerpunkte einen Dauerschmerz.

Die gute Nachricht ist, dass diese Triggerpunkte auch nach Jahren noch heilbar sind. Es gibt mehrere Möglichkeiten Triggerpunkte zu behandeln. Am meisten haben sich die manuelle Triggerpunkt-Therapie und das Dry Needling bewährt. Bei der manuellen Triggerpunkt-Therapie werden mit gezielten Behandlungsgreifen die Muskulatur und das Bindegewebe behandelt. Beim Dry Needling werden dazu sterile Einweg-Akkupunkturnadeln verwendet um die veränderten Muskelstellen so beeinflussen, dass die Blutzirkulation in den Triggerpunkten wieder hergestellt wird und dass der fortgeleitete Schmerz verschwindet. Ihr Therapeut oder Ihre Therapeutin wird Ihnen sagen, welche Behandlungsmethode bei Ihrem jetzigen Leiden am erfolgversprechendsten ist. Die Wahl liegt am Ende aber selbstverständlich bei Ihnen. Je rascher Ihre Schmerzen sachkundig beurteilt und behandelt werden, um so eher besteht die Möglichkeit, wieder volle Beschwerdefreiheit 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 mit dem Wort "Stopp" die Behandlung jederzeit unterbrechen, wenn es Ihnen zuviel wird. Nach einer Triggerpunkt-Behandlung schmerzt der behandelte Körperteil manchmal 1-2 Tage lang. Die Haut wird durch die Behandlung etwas gereizt und selten gibt es an der behandelten Stelle einen kleinen Bluterguss. Es unterstützt den Heilungsprozess, wenn Sie nach der Therapie eine Wärmebehandlung machen (heisses Bad/Dusche oder ein Hotpack) und gegebenenfalls zwei bis drei Tage lang ein Antirheuma-Medikament einnehmen. Weiter sollten Sie jeden behandelten Muskel täglich 2 bis 3mal während 30 Sekunden ruhig dehnen. Sofern die Schmerzen es zulassen, dürfen/sollen Sie 2-mal pro Woche Sport betreiben. Achten Sie darüber hinaus auf schmerzverursachende Haltungen und Arbeitsprozesse im Alltag und versuchen Sie, diese zu vermeiden.

Für weiterführende Fragen zur Triggerpunkt-Therapie wenden Sie sich an Ihren Therapeuten oder Ihre Therapeutin.