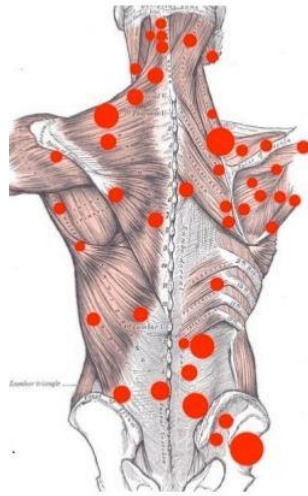


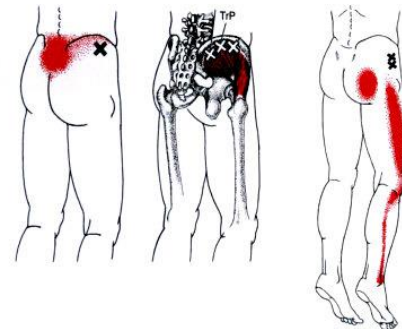
## Triggerpunkttherapie



Geschulte Masseure und Ärzte können sie ertasten, Patienten spüren diesen Druck ebenfalls. Dies sind so genannte Triggerpunkte, früher auch Myogelosen genannt. Dabei handelt es sich um überempfindliche Stellen in einem tastbar verspannten Bündel von Muskelfasern.

Alle Menschen haben Triggerpunkte, jedoch nicht alle Punkte verursachen Schmerzen. Latente oder inaktive Triggerpunkte verursachen, außer bei anfänglicher Kompression, keine lokalen oder ausstrahlenden Schmerzen. Aktive Triggerpunkte können Schmerzen bei Bewegungen und sogar in Ruhestellung verursachen.

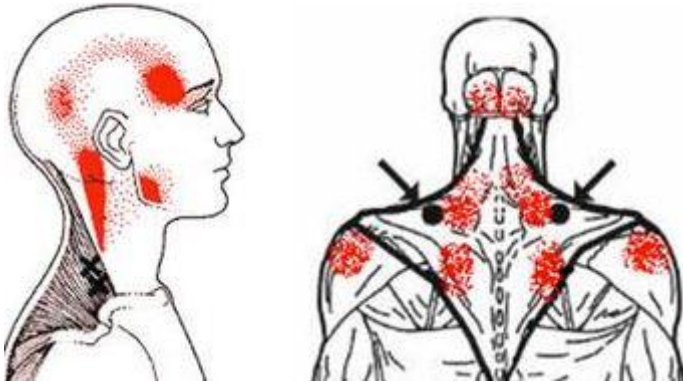
So können zum Beispiel Triggerpunkte in der seitlichen Gesäßmuskulatur Schmerzen im ganzen Bein verursachen.



Triggerpunkte schmerzen aber nicht nur an der Stelle, an der sie sitzen, sondern haben oft typische Schmerzausstrahlung in den Muskel, in andere Körperregionen und können sogar vegetative Symptome hervorrufen. Ebenso häufig entstehen sie sekundär, das heisst reflektorisch aufgrund von anderen Störungen am Bewegungsapparat, zum Beispiel bei Arthrose oder Diskushernie. Auch bei Sportlern findet man häufig aktive Triggerpunkte. Dort können sie entweder durch eine plötzliche Überlastung des Muskels oder durch eine ungenügende Regenerationsphase entstehen.

Medizinisch erklärt man sich die Triggerpunkte aufgrund eines übermässigen Zusammenziehens einzelner Muskelfasern. Dieser Vorgang entsteht wahrscheinlich

durch eine überschüssige Freisetzung des Nervenbotenstoffes Acetylcholin an der motorischen Endplatte.



Es gibt auch andere Theorien für dieses Zusammenziehen. Etwa, dass das vegetative Nervensystem eine erhöhte Aktivität auf den Muskel ausübt. Dies wurde mit Hilfe verschiedener Studien belegt. Menschen, die längere Zeit mit erhöhtem Stress leben, haben häufiger Triggerpunkte.

Worin auch immer der Grund für die kleinen verspannten Muskelfasern liegt, Fakt ist, dass die Spannung die feinen Blutgefäße zusammenquetscht, was zu einer Minderdurchblutung und zu einer Mangelversorgung des Muskels führt. Dadurch werden Substanzen im Muskel produziert, welche die Schmerzfühler im Muskel aktivieren – der Muskel, genauer gesagt der Triggerpunkt im Muskel, beginnt weh zu tun und kann diese Schmerzen sogar grossflächig ausstrahlen.

Wenn Triggerpunkte über längere Zeit nicht verschwinden, dann werden benachbarte Muskelfasern oder sogar Muskeln in Mitleidenschaft gezogen und die Schmerzen weiten sich aus. Die gute Nachricht ist, dass Triggerpunkte gut therapierbar sind, häufig auch noch nach Jahren. Trotzdem gilt: Je früher sie behandelt werden, desto schneller geht die Heilung voran.

Die Triggerpunkte sind zu 70 % mit den Neural- oder Akupunkturpunkten identisch.