

## 10 Die Triggerpunktbehandlung

A.



[http://www.axis-aesch.ch/bilder/beitraege/massage\\_big.jpg](http://www.axis-aesch.ch/bilder/beitraege/massage_big.jpg) [01.04.2015]



[http://www.natur-hilft-heilen.de/images/massage-klein\\_7wyezq6p.png](http://www.natur-hilft-heilen.de/images/massage-klein_7wyezq6p.png) [01.04.2015]



<http://www.eutonics.ch/images/tp.JPG> [01.04.2015]



<http://portal.mein-therapiebedarf.de/wp-content/uploads/sites/13/2014/11/Triggerpunkt-Behandlung-Ges%C3%A4tze-im-sitzen-Faszien-Kugel.jpg> [01.04.2015]



<http://picture.yatego.com/images/46938a299469f8.6/02706-kqh/softx-faszien-kugel-65---6--5-cm--blau.jpg> [01.04.2015]



<http://portal.mein-therapiebedarf.de/wp-content/uploads/sites/13/2014/11/Triggerpunkt-vorder-Oberschenkel-Faszien-Rolle50.jpg> [01.04.2015]



[http://physiofit24.de/media/catalog/product/cache/1/thumbnail/600x600/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/s/e/set-rolle-trigger-massage-.reha\\_1.jpg](http://physiofit24.de/media/catalog/product/cache/1/thumbnail/600x600/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/s/e/set-rolle-trigger-massage-.reha_1.jpg) [01.04.2015]



<http://ecx.images-amazon.com/images/I/41C2LfobR-L.jpg>

[01.04.2015]



<http://img.grouponcdn.com/deal/8mRggfmD8nynzjXspQw/HA-2048x1229> [01.04.2015]

### Triggerpunkte – Schaltstellen des Schmerzes

Trigger nennt man im Englischen den Auslöser eines Revolvers. Ähnlich angespannt muss man sich die Triggerpunkte im Muskelgewebe vorstellen: Sie sind chronisch verkrampt, können sich von selbst nicht mehr entspannen und lösen Schmerzen in anderen Körperregionen aus. Je mehr Triggerpunkte in

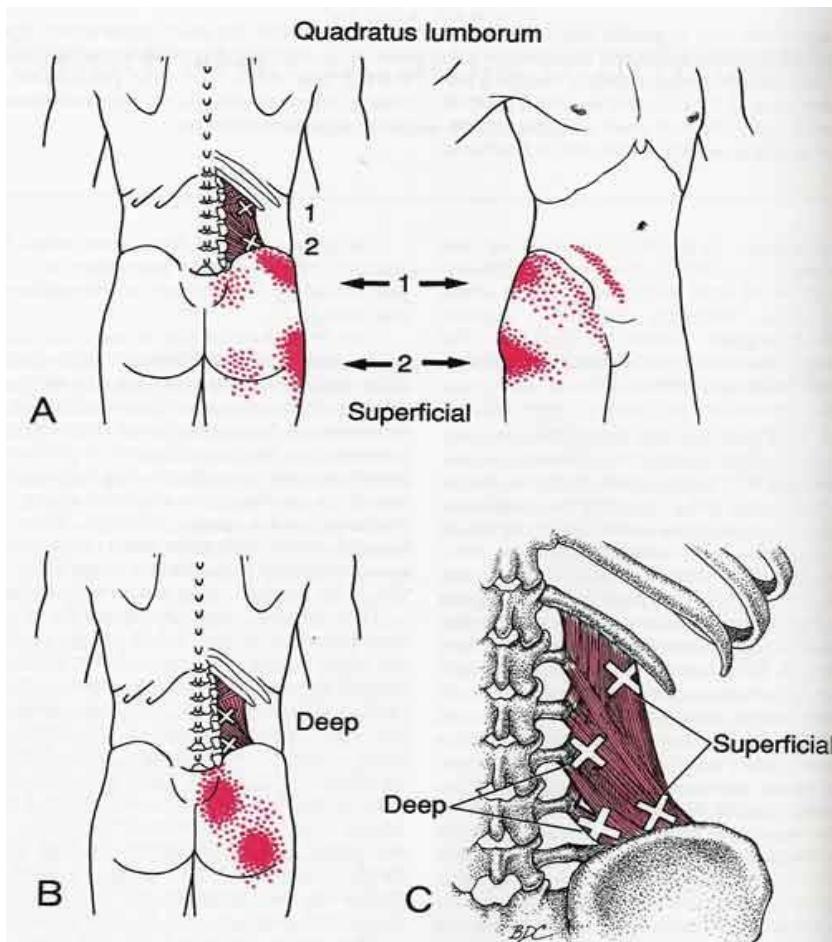
einem Muskel sind, desto höher ist das Risiko, dass ein so genanntes myofasziales Schmerzsyndrom entsteht, also

- akute oder chronische Muskelschmerzen,
- Verkürzungen der Muskulatur,
- Verkürzungen der Muskelhäute (Faszien),
- Kraftverlust,

- Einschränkungen der Beweglichkeit.

Die Erkrankung betrifft vor allem Sportler und ältere Menschen und ist die häufigste Ursache für Muskelschmerzen. Triggerpunkte und deren Begleitsymptome lassen sich, selbst nach Jahren, erfolgreich mit Akupunktur behandeln.

<http://www.daegfa.de/patientenportal/Akupunktur.Akupunktur-Methoden.Trigger-Akupunktur.aspx> [01.04.2015]



<http://www.bodyways.de/trigger.html>

[01.04.2015]

## B.

### Viereckige Schmerztherapie

#### I. Bitte ordnen Sie die Abschnitte in die richtige Reihenfolge!

1. Besonders interessant ist, dass ein bestimmter Trigger im Brustumkel Symptome auslöst, die denen eines Herzinfarktes ähneln. Eine solche Behandlung ist nicht gerade schmerzfrei, da diese Schmerzpunkte stark geknetet, gedehnt und gedrückt werden. Außerdem ist es unerlässlich, sich regelmäßig zu stretchen, um die Muskelfasern elastisch zu halten.
2. Bei der Triggerpunkttherapie steht die Beseitigung von muskulären Schmerzpunkten im Mittelpunkt. Bei solchen Schmerzpunkten handelt es sich um Verhärtungen in der Muskulatur, die bei Nichtbehandlung Ursache für weit reichendere Schmerzen sein können. Auch hier liegen Beschwerden und Ursache oftmals weit auseinander.
3. Ständige Fehlhaltungen und Überbelastungen bestimmter Muskelgruppen sind dabei die Hauptgründe der Leiden. So genannte Triggerpunkte sind am ganzen Körper vorhanden. So kann etwa ein Schmerzpunkt zwischen Wirbelsäule und Schulterblatt Schuld für immer wiederkehrende Migräne sein.

--	--	--

#### II. Beantworten Sie die folgenden Fragen!

1. Was bezweckt die Triggerpunkttherapie?

- .....
2. Was sind muskuläre Schmerzpunkte?

.....

  3. Was für einen Zusammenhang gibt es oft zwischen Beschwerden und Ursache?

.....

  4. Was sind die Hauptgründe der Leiden?

.....

  5. Wo gibt es so genannte Triggerpunkte?

.....

  6. Was kann eine Ursache für immer wiederkehrende Migräne sein?

.....

  7. Was für Symptome kann ein bestimmter Trigger im Brustmuskel auslösen?

.....

  8. Warum ist eine solche Behandlung nicht gerade frei von Schmerzen?

.....

  9. Was ist unbedingt notwendig bei dieser Behandlung?

.....

## C.

<http://www.dr-kreutz.eu/leistungsspektrum/triggerpunkttherapie/triggerpunkte.html> [01.04.2015]



Dr. med. Andreas Kreutz • Niederndorfer Hauptstr. 63 • 91074 Herzogenaurach

## Triggerpunkte

III. Ergänzen Sie bitte die fehlenden Wörter: (insgesamt 12 Aufgaben)

Auf - Dauerkampf - Die - im - Körperregionen - operativen - Schmerzen - Schmerzsignale – Schmerzverläufen - Triggerpunkte - verwechselt - zurückgeführt

Muskuläre Triggerpunkte sind wohl die am häufigsten verkannten und daher meist unbehandelten Ursachen von \_\_\_\_\_(1) am Bewegungsapparat. Was sind Triggerpunkte? Gesunde Muskulatur spannt sich an und entspannt sich wieder. \_\_\_\_\_(2) sind „verkrampfte“ Zonen (oft nicht größer als eine Erbse) der Muskulatur, vergleichbar einem kleinen \_\_\_\_\_(3). Betroffene Muskelareale können nicht mehr an der normalen Anspannung und Entspannung des Muskels teilhaben. \_\_\_\_\_(4) Dauer führt dies zu einer Verkürzung des entsprechenden Muskels. Diese Zonen, die Triggerpunkte, senden \_\_\_\_\_(5) aus, die entweder an der Stelle des Geschehens verspürt, oder bis in weit entfernte \_\_\_\_\_(6) „projiziert“ werden können. Durch diese Eigenschaft der Schmerzprojektion werden Triggerpunktsschmerzen sehr häufig mit Nervenschmerzen \_\_\_\_\_(7). Ein klassisches Beispiel sind Schmerzen entlang des Beines, die häufig irrtümlich auf eine Bandscheibenproblematik \_\_\_\_\_(8) werden. Schmerzausstrahlende Triggerpunkte können ein täuschend ähnliches Schmerzprofil zeigen und sollten, insbesondere vor einer \_\_\_\_\_(9) Maßnahme z.B. an der Wirbelsäule, zuvor ausgeschlossen werden. Hierdurch ließen sich viele Operationen \_\_\_\_\_(10) Vorfeld als unnötig erweisen und dem Patienten ersparen.

Aktive Triggerpunkte können Muskelstränge dauerhaft verändern. \_\_\_\_\_(11) Folge sind Über- bzw. Fehlbelastungen von Gelenken und der Wirbelsäule mit nicht selten chronischen \_\_\_\_\_.(12).

**IV. Welche Antwort ist richtig: a) oder b) oder c)?**

**Wodurch entstehen Triggerpunkte?**

Triggerpunkte entstehen nicht einfach von alleine. Ursache ist eine äußere oder innere Störung mit ungünstiger ..... 1 auf den Energiestoffwechsel, die den Muskel zum Aufbau eines oder mehrerer Triggerpunkte veranlasst. Häufig sehen wir eine gestörte Gelenkmechanik als Ursache. Wird zum Beispiel das normale Gelenkspiel durch eine verkürzte Gelenkkapsel einschränkt ([s. Arthrose](#)), so kommt es nahezu ..... 2 zur Ausbildung von Triggerpunkten in der Muskulatur. Diese versucht weiterhin das jeweilige Gelenk regelrecht zu bewegen, welches die adäquate Bewegung aber nicht mehr zulässt. **Dies stellt eine der häufigsten Ursachen für die Entstehung von Schmerzen am Bewegungsapparat ..... 3!**

Somit wird aber auch verständlich, dass eine alleinige Behandlung der Triggerpunkte nur selten zu einer ..... 4 Beschwerdebesserung führen kann, da die Ursache für die Entstehung der Triggerpunkte häufig in unserem Körper verbleibt und noch nicht beseitigt ist. Vor der Einleitung einer Triggerpunkttherapie ..... 5 also abgeklärt werden, ob der bestehende Triggerpunkt eine schon länger bestehende Ursache hat, oder Folge einer gewaltsamen Krafteinwirkung von außen ..... 6.

**Wird die richtige Entstehungsursache für ..... 7 Triggerpunkt übersehen und dementsprechend nicht adäquat behandelt, wird die ursprüngliche Störung weiter bestehen und den Triggerpunkt ..... 8 bilden, der Schmerz kommt zurück!**

Auch operative Eingriffe hinterlassen häufig Störungen im Bereich der Gelenke, die ..... 9 einer Ausbildung von Triggerpunkten führen können. Nur eine sehr differenzierte Diagnostik nach den Kautelen der Manuellen Therapie und der Schmerztherapie können eine genaue Unterscheidung von Ursachen und Folge ..... 10, die dann entscheidend für eine erfolgreiche Behandlung sind.

- |                       |                 |                |
|-----------------------|-----------------|----------------|
| 1. a) Ausrede         | b) Auswirkung   | c) Aussprache  |
| 2. a) zweifellos      | b) zwangsläufig | c) zuverlässig |
| 3. a) dar             | b) nach         | c) bei         |
| 4. a) dämlichen       | b) dampfenden   | c) dauerhaften |
| 5. a) sollte          | b) wollte       | c) werde       |
| 6. a) darstellend     | b) dar stellt   | c) darstellt   |
| 7. a) des             | b) den          | c) dem         |
| 8. a) erstaunlich     | b) erfolglos    | c) erneut      |
| 9. a) gegen           | b) bei          | c) zu          |
| 10. a) herbeiwünschen | b) herbeiführen | c) herbeieilen |

**V. Vervollständigen Sie bitte die fehlenden Wörter: (Jeder Strich = 1 Buchstabe)**

**Bei folgenden Erkrankungen sind häufig Triggerpunkte ursächlich für therapieresistente Schmerzen:**

**n – chmerze - enni - hronisch - r – portverletzunge – chmerhaft – irbelsäul – ände - herapierfolge – ac - enante**

- Schmerzen im Bereich der W \_ e allgemein bis hin zum so g \_ n „Hexenschuss“
  - Leistenschmerzen
  - Kniegelenksschmerzen (z.B. peripatellares Schmerzsyndrom)
  - C \_ e Achillessehnenschmerzen
  - T \_ s-/Golferellenbogen
  - Schulter-A\_m-Syndrom
  - S \_ e Schultersteife
  - S \_ n und Gefühlsstörungen in Unterarm und H \_ n
  - Kiefergelenksdysfunktionen u \_ d der CMD (cranio-mandibuläre Dysfunktion)
  - verzögerten Heilungsverläufen n \_ h Operationen
  - Ausbleiben von T \_ n im Muskelaufbautraining nach S \_ n

VI. Ergänzen Sie bitte die Konjunktionen und die Modalverben: (insgesamt 9 Aufgaben)!

## **Behandlung von Triggerpunkten:**

Muskuläre Triggerpunkte lassen sich durch klassische krankengymnastische Behandlung, Massagen \_\_\_\_\_(1) auch von Medikamenten nicht beseitigen. Massagebehandlungen von Triggerpunkten führen nicht selten sogar zu einer Verstärkung der Schmerzen. In unserer Praxis behandeln wir Triggerpunkte hauptsächlich mit Hilfe eines radialen [Stoßwellengerätes](#), das speziell für die Behandlung von Triggerpunkten konzipiert ist. Hiermit \_\_\_\_\_(2) einzelne Triggerpunkte punktgenau behandelt \_\_\_\_\_(3) beseitigt werden. Auf Grund der hohen Geschwindigkeit des von uns verwendeten Gerätes \_\_\_\_\_(4) auch größere Muskelflächen in einer Sitzung behandelt werden. In seltenen Fällen ist die Behandlung eines Triggerpunktes durch die Injektion mit einem Lokalanästhetikum, gefolgt von Dehnung des betroffenen Muskels \_\_\_\_\_(5) Kälteanwendung, sinnvoll.

Die Triggerpunkttherapie ist eine für unsere Patienten äußerst dankbare Therapieform. Da oftmals unter der Behandlung der Triggerpunkte ein für den Patienten gut bekanntes Schmerzprofil nachempfunden werden \_\_\_\_\_(6), ist dieses Verfahren wie kein anderes in der Lage, die zuvor gestellte Diagnose direkt zu bestätigen. Damit erhöht sich \_\_\_\_\_(7) die Effektivität der Behandlung, es lassen sich dadurch auch hochkomplexe \_\_\_\_\_(8) chronische Schmerzmuster zunächst aufspüren \_\_\_\_\_(9) gleichzeitig behandeln.

## VII. Was passt zusammen?

1. sich nicht	a) punktgenau behandeln
2. nicht selten sogar zu einer	b) äußerst dankbare Therapieform
3. speziell für die Behandlung	c) hohen Geschwindigkeit
4. einzelne Triggerpunkte	d) gleichzeitig behandeln
5. auf Grund der	e) betroffenen Muskels
6. die Behandlung eines	f) Verstärkung der Schmerzen führen
7. die Dehnung des	g) Diagnose direkt bestätigen
8. eine für unsere Patienten	h) beseitigen lassen
9. die zuvor gestellte	i) von Triggerpunkten konzipiert sein
10. chronische Schmerzmuster	j) Triggerpunktes durch die Injektion

### VIII. Ergänzen Sie bitte die fehlenden Formen des Verbs „lassen“!

1. Es ist zu dunkel, als dass sich das Buch noch lesen .....  
*(Konjunktiv Präteritum)*
2. 128 ..... sich durch 4 teilen.
3. Das ..... sich noch machen.
4. Der Vater ..... mich den Keller aufräumen. *(Präteritum)*
5. Claudia ..... sich eine neue Frisur machen. *(Präsens)*
6. ..... Sie mich mal ausreden!
7. ..... uns beten!
8. ..... dich deine Mutter heute Abend ins Kino gehen?
9. Ins Stadion werden die Besucher erst eine Stunde vor Beginn des Spiels  
.....
10. .... bitte eure Fahrräder in der Garage!
11. .... mir dein Auto bis übermorgen?
12. .... uns am Nachmittag ins Freibad gehen!
13. .... das sein, du weißt ja genau, wie es mir sehr auf die Nerven geht.
14. Er hat mich über eine halbe Stunde warten .....
15. Das muss man ihr .....!
16. Wäre meine Mutter nicht dagewesen, hätte meine Oma den betrunkenen Nachbarn unser Haus betreten ..... . *(Konjunktiv Plusquamperfekt)*
17. Meine 16jährige Schwester ..... von niemandem herumkommandieren.
18. Es ..... sich nur schwer sagen, was mein Schwager jetzt machen wird, wo er letzte Woche arbeitslos geworden ist.
19. Du hast schon wieder das Licht brennen .....!
20. Er kann das Trinken nicht .....

### IX. Sagen Sie es anders! Bilden Sie Sätze!

- a. seine Absicht, sein Geheimnis preisgeben
- b. Merke dir das!
- c. jemanden oder etwas sehr schlechtmachen
- d. jemand ist umgekommen
- e. jemanden verlassen, jemandem nicht helfen
- f. jemanden, etwas nicht in eine Diskussion, in einen Streit oder Ähnliches hineinziehen
- g. etwas ist ein guter Vorschlag, ist akzeptabel
- h. nicht versäumen, etwas (selbst) zu tun
- i. jemanden, etwas scharf beobachten
- j. es dabei bewenden lassen

1. Er hat seine alte Mutter im Stich gelassen. .....
2. Wenn ihr euch streitet, dann lasst mich bitte sofort aus dem Spiel. .....
3. Die Kriminellen durften den Verdächtigen auf keinen Fall aus den Augen lassen. .....
4. Endlich hat unser Peter die Katze aus dem Sack gelassen und mich über seinen heimtückischen Plan informiert. .....
5. An seiner neuen Schwiegermutter hat er kein gutes Haar gelassen. .....
6. Lass es gut sein! .....
7. Die neue Lösung lässt sich hören! .....

8. Lass dir das gesagt sein! .....
  9. Ich lasse mir das Grasmähen nicht nehmen. .....
  10. Mein junger Opa hat sein Leben im II. Weltkrieg gelassen.  
.....