

10 Die Triggerpunktbehandlung

A.



http://www.axis-aesch.ch/bilder/beitraege/massage_big.jpg [01.04.2015]



http://www.natur-hilft-heilen.de/images/massage-klein_7wyezq6p.png [01.04.2015]

<http://www.natur-hilft-heilen.de/images/massage->



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



<http://portal.mein-therapiebedarf.de/wp-content/uploads/sites/13/2014/11/Triggerpunkt-Behandlung-Ges%C3%A4%C3%9F-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 [01.04.2015]



[01.04.2015]

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



<http://img.grouponcdn.com/deal/8mRggfmD8nynztjXspQw/HA-2048x1229> [01.04.2015]

Triggerpunkte – Schaltstellen des Schmerzes

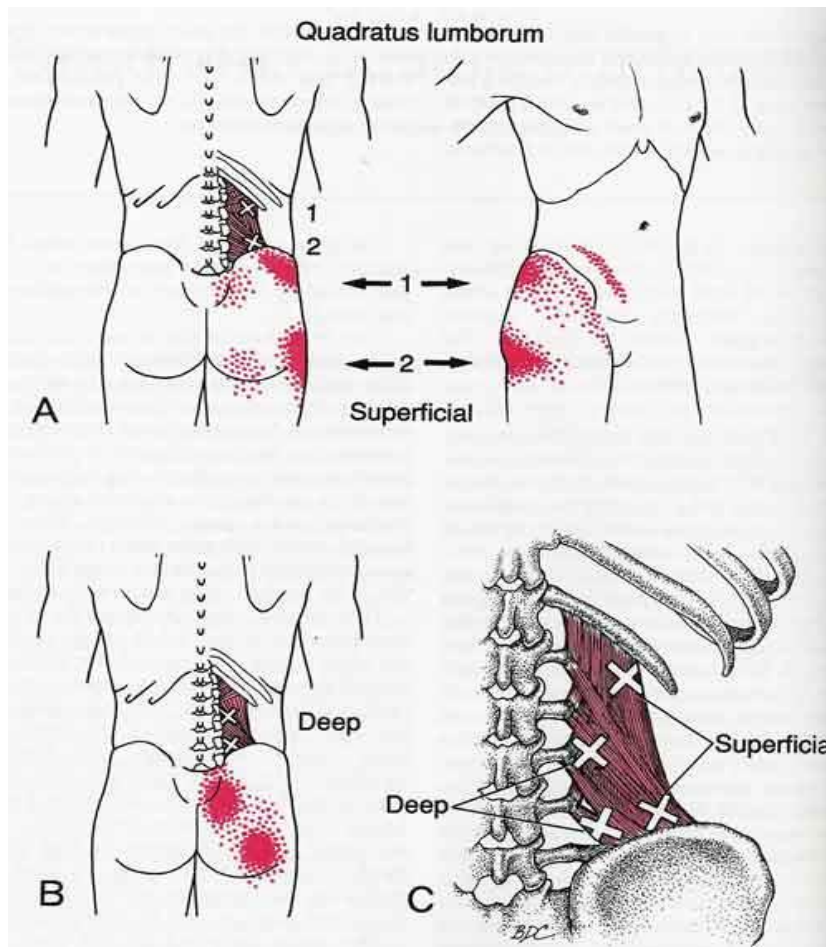
Trigger nennt man im Englischen den Auslöser eines Revolvers. Ähnlich angespannt muss man sich die Triggerpunkte im Muskelgewebe vorstellen: Sie sind chronisch verkrampft, können sich von selbst nicht mehr entspannen und lösen Schmerzen in anderen Körperregionen aus. Je mehr Triggerpunkte in

einem Muskel sind, desto höher ist das Risiko, dass ein so genanntes myofaszielles 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.daeqfa.de/patientenportal/Akupunktur.Akupunktur-Methoden.Trigger-Akupunktur.aspx> [01.04.2015]



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

[01.04.2015]

B.

Vielseitige Schmerztherapie

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

1. Besonders interessant ist, dass ein bestimmter Trigger im Brustmuskel 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 - Dauerkrampf - 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 Triggerpunktschmerzen 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 ungünstiger1 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 nahezu2 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 Bewegungsapparat3!**

Somit wird aber auch verständlich, dass eine alleinige Behandlung der Triggerpunkte nur selten zu einer4 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 Triggerpunkttherapie5 also abgeklärt werden, ob der bestehende Triggerpunkt eine schon länger bestehende Ursache hat, oder Folge einer gewaltsamen Krafteinwirkung von außen6.

Wird die richtige Entstehungsursache für7 Triggerpunkt übersehen und dementsprechend nicht adäquat behandelt, wird die ursprüngliche Störung weiter bestehen und den Triggerpunkt8 bilden, der Schmerz kommt zurück!

Auch operative Eingriffe hinterlassen häufig Störungen im Bereich der Gelenke, die9 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 Folge10, 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:

<i>n – chmerze - enni - hronisch - r – portverletzunge – chmerzhaft – irbelsäul – ände - herapierfolge – ac - enannte</i>

[illegible]

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!

