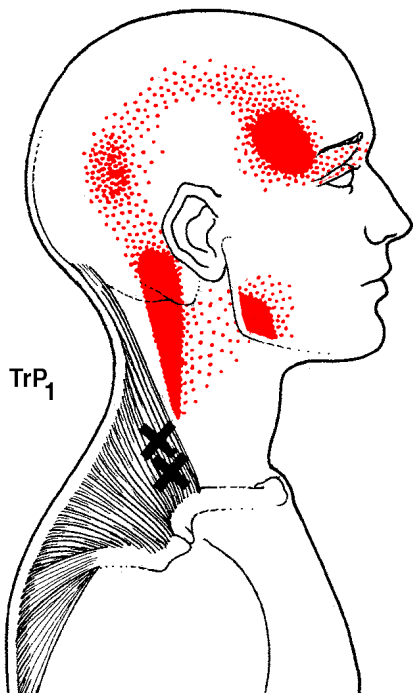


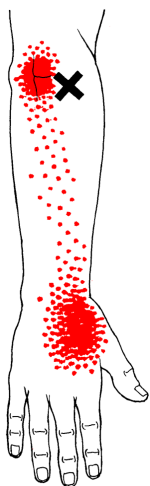
Physiotherapie Bösch

Schläflistrasse 6, 3013 Bern
Telefon: 031 333 33 11
physiotherapie.boesch@gmail.com
www.physiotherapie-boesch.com

Was sind Triggerpunkte?

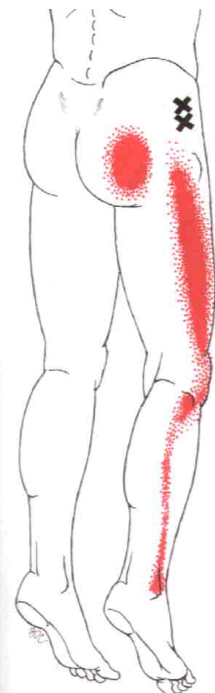


oft in der Bauchmuskulatur, bei einigen Patienten ist die Ursache für einen Tennisellbogen in der Schultermuskulatur zu suchen, Kopfschmerzen können in der Halsmuskulatur ihren Ausgang nehmen, Knieschmerzen gehen manchmal von der Oberschenkelmuskulatur aus und Achillessehnen Schmerz entsteht häufig in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



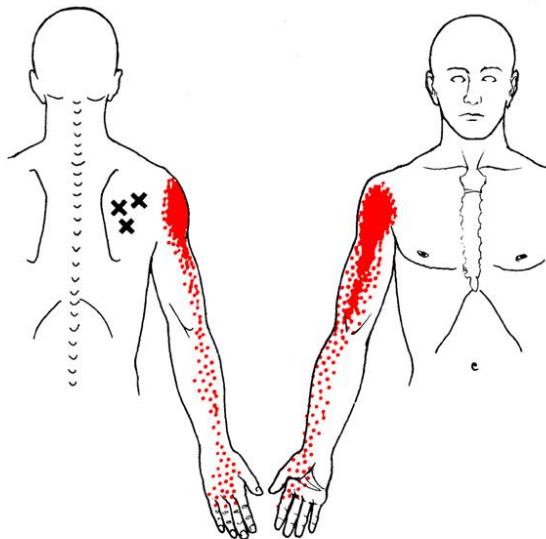
Vor etwa fünf Jahrzehnten haben amerikanische Wissenschaftler entdeckt, dass sich unter Fehlbelastungen gewisse Überleitungsstellen zwischen den Nerven und den Muskeln krankhaft verändern können, so dass sich im Muskel winzige **Faseranteile dauerhaft verkrampfen und verkürzen**. Diese druckempfindlichen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

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



Wie werden Triggerpunkte behandelt?

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 wird mit gezielten Behandlungsgriffen die Muskulatur und das Bindegewebe behandelt. Beim Dry Needling werden dazu sterile Einwegnadeln verwendet, um die veränderten Muskelstellen so zu 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. Je rascher Ihre Schmerzen sachkundig beurteilt und behandelt werden, um so eher besteht die Möglichkeit, wieder volle Beschwerdefreiheit zu erlangen.

Für weiterführende Fragen zur Triggerpunkttherapie wenden Sie sich an Ihren Therapeuten oder Ihre Therapeutin.

