

Triggerpunkte

Typische Schmerzausstrahlungen der Schultermuskeln M. trapezius und des M. infraspinatus.

Typische Schmerzausstrahlungen, die von der seitlichen Gesäßmuskulatur ausgehen.

In den Industrieländern haben 80 Prozent aller Menschen mindestens einmal im Leben beträchtliche Rückenschmerzen. Oft handelt es sich dabei um Myogelosen, also überempfindliche Stellen in einem tastbar verspannten Bündel von Muskelfasern.

Solche Muskelschmerzen gibt es am ganzen Körper. Ein großer Teil der Rückenschmerzen haben diesen muskulären Ursprung. Nur bei einem Bruchteil der Patienten werden Bandscheibenvorfälle, degenerative Veränderungen oder Gelenkentzündungen als Ursache gefunden.

Bei den häufigen Schulterschmerzen entsteht ebenfalls nur ein Teil der Schmerzen im Schultergelenk selber. Hier sind oft die Muskeln erkrankt. Auch beim Tennisellenbogen handelt es sich um einen typischen Schmerz, der ursprünglich in verschiedenen überlasteten Muskeln entsteht. Ebenso ein Teil der Kopfschmerzen nimmt seinen Ausgang in verspannten Nacken- und Halsmuskeln. Leistenschmerzen, chronische Zerrungen sowie Knie- und Achillessehenschmerzen haben fast immer ihre Ursache in einer überbelastungsbedingten Muskel-erkrankung.

Die gute Nachricht ist, dass die erkrankten Muskelstellen auch nach Jahren noch heilbar sind.

Mit Handgriffen des speziell dafür ausgebildeten Physiotherapeuten können die Muskelstellen so beeinflusst werden, dass die Blutzirkulation und somit die Sauerstoffanreicherung in den Triggerpunkten wieder hergestellt wird. Der Schmerz verschwindet. Ausnahme sind gewisse Stellen, deren Schmerzbahnen durch zu lange Sensibilisation geschädigt wurden.

Hier etabliert sich manchmal ein Schmerzgedächtnis, das Schmerzempfindungen weiter unterhält, auch wenn in diesem Bereich keine schädigenden Reize mehr wirken.

Wenn Sie unter störenden Schmerzen leiden, wenden Sie sich an Ihren Arzt, der sich mit Muskelschmerzen (myofaszialen Schmerzen) auskennt. Außerdem profitieren Sie vielleicht davon, wenn Sie sich von unseren in dieser Technik ausgebildeten **Triggerpunkttherapeuten** Daniel Ehrke und Varkey Chandraviruthil behandeln lassen.

Was Sie selber tun können, um Ihre Heilung zu beschleunigen.

Jeden behandelten Muskel einige Wochen lang zweimal 30 Sekunden täglich ruhig dehnen.

Sofern die Schmerzen dies zulassen, zweimal pro Woche etwas Sport treiben. Zum Beispiel Walken, Joggen, Fahrradfahren, Schwimmen, Krafttraining, Turnen, Joga oder Tanzen.

Schmerzverursachende Haltungen und Bewegungen im Alltag möglichst vermeiden.

Wenn Sie Fragen haben, sollten Sie diesen nachgehen und nicht lockerlassen, bis Klarheit über die Schmerzen und über die Behandlungsmöglichkeiten gewonnen wurde.

Je rascher Ihre Schmerzen sachkundig beurteilt und behandelt werden, desto eher besteht die Möglichkeit, volle Beschwerdefreiheit zu erlangen!

Jürgen Meier



**PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE
JÜRGEN MEIER**

Birkenweg 44 b
51503 Rösrath Kleineichen

☎ 02205 83150

www.praxis-meier.com