

Befreiung von akuten, immer wieder auftretenden oder chronischen Schmerzen – dies wünschen sich bis zu 15 Millionen Menschen in Deutschland. Viele Patienten gelten schulmedizinisch als schwer oder kaum behandelbar.



Foto: Fotolia

SANFT SCHMERZFREI

Alternative Heilmethoden: Die Triggerpunkt-Therapie

Millionen von Menschen werden regelmäßig von Spannungskopfschmerzen, chronischen Schmerzen im Rücken, der Schulter, dem Knie oder auch dem Ischias geplagt. Sie bekommen Krankengymnastik, nehmen Schmerzmittel oder lassen sich operieren und pilgern währenddessen von Arzt zu Arzt – leider nicht immer mit dem gewünschten Erfolg. Denn die eigentliche Ursache ihrer Muskel- und Gelenkschmerzen liegt oft nicht an der schmerzenden Stelle selbst, sondern an Triggerpunkten, die sich örtlich an ganz anderer Stelle befinden.

OFT TUT ES GANZ WOANDERS WEH

Triggerpunkte sind – vereinfacht gesagt – gestörte Muskelfasern in einem Muskel, die sich ohne Nervenbefehl dauerhaft zusammenziehen. „Diese Dauerkontraktion führt zu messbaren chemischen Veränderungen in der Zelle, die

wiederum Auswirkungen auf die dort befindlichen Nervenrezeptoren haben“, erklärt Dr. Markus Hansen, Facharzt für Orthopädie und Präsident der Internationalen Gesellschaft für Schmerz- und Triggerpunktmedizin e. V. (IGTM). Durch das geänderte chemische Milieu wird der Nerv zunehmend so empfindlich, dass er schließlich auch auf alltägliche Bewegungsabläufe mit Schmerzmeldungen an das Gehirn reagiert. „Wenn es so weit ist, sprechen wir von einem aktiven Triggerpunkt“, weiß Hansen. „Im Extremfall kann der Nerv dann selbst im Ruhezustand feuern.“ Typisch für den Triggerpunkt – der Name kommt aus dem Englischen: „to trigger“ also „auslösen“ – ist der sogenannte Übertragungsschmerz. Durch Triggerpunkte ausgelöste Schmerzen werden oft nicht am Triggerpunkt selbst, sondern an ganz anderen Stellen am Körper gespürt. „Rückenschmerzen rühren zum Beispiel oft von Triggerpunkten am

Hüftbeuger her, Ischias-Schmerzen von Triggerpunkten in der Gesäßmuskulatur, und Kopf- und Nackenschmerzen kommen meist aus Schulter und Hals“, weiß Hansen.

WIE ENTSTEHEN TRIGGERPUNKTE?

Triggerpunkte können grundsätzlich in jedem Muskel entstehen. Dafür können zum einen Verletzungen wie Stürze oder Schläge verantwortlich sein, aber auch andauernde Fehlbelastungen, Überlastungen sowie Schonhaltungen mit einseitigen Bewegungsmustern. „Anfangs sind diese Triggerpunkte latent, das heißt, sie bereiten oft über Jahre hinweg keinerlei Beschwerden“, erklärt der Präsident der IGTM. „Durch Zug, Stress, Unterkühlung, aber auch ruckartige Bewegungen können sie aber plötzlich aktiv werden.“ Das A und O jeder Triggerpunkt-Therapie ist das Aufspüren der auslösenden Triggerpunkte. Dies

ist für den Laien aber relativ schwierig. Tipp: praktische Hinweise zur Selbstbehandlung finden Betroffene zum Beispiel im „Arbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie“ von Claire Davis. Professionelle Hilfe zur Behandlung bieten Ärzte oder Physiotherapeuten, die eine spezielle Triggerpunkt-Ausbildung absolviert haben (Adressen: www.igtm.org oder auch www.imtt.ch).

Einmal ausfindig gemacht, lassen sich Triggerpunkte glücklicherweise komplett auflösen. In der Regel verschwinden dann auch die Schmerzen. Das funktioniert zum einen durch manuelle Behandlung. „Der Therapeut erspürt dabei mit den Händen die Triggerpunkte und massiert diese weg“, weiß Hansen. „Statt den Händen können auch Stoßwellen zum Einsatz kommen.“ Eine dritte Möglichkeit ist das sogenannte Dry Needling, bei dem die kontraktierten Knoten mit Akupunkturnadeln angestochen werden.

Anja Lang