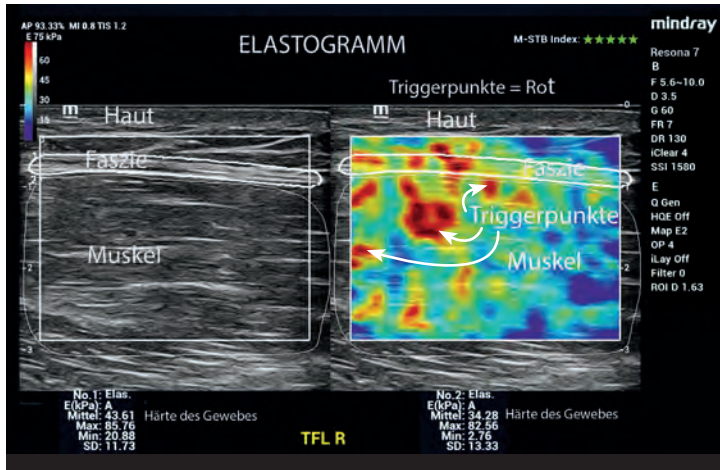




WO SIND DIE TRIGGERPUNKTE? DIE HÄUFIGSTE URSACHE VON SCHMERZEN

In diesem Jahr erschien in den USA die Neuauflage des Handbuchs für Triggerpunkte (J.Travell und G.D.Simons) von 1983. Es enthält die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse wie die Neurobiochemie der Triggerpunkte und ihren bildlichen Nachweis mit Ultraschall-Elastografie. Waren früher Triggerpunkte eingezeichnet, so findet man sie heute nicht mehr; aber warum? Triggerpunkte müssen individuell gesucht werden, denn es gibt keine feste Verteilung. Und da beginnt das Problem: Wie findet man Trigger?



TRIGGERPUNKT-ULTRASCHALL-ELASTOGRAFIE

Als Prof. Bauermeister 1999 mit der Elastografie begann, interessierte sich in Deutschland niemand für diese revolutionäre Technik. Die Kernspintomografie zeigt keine Triggerpunkte, und sie zu ertasten ist unzuverlässig. Nur die Elastografie zeigt diese tückischen Schmerzverursacher. Prof. Bauermeister lehrt die Elastografie weltweit und einige seiner Schüler wenden inzwischen die Methode an. Im Elastogramm erscheinen die Triggerpunkte rot. Prof. Bauermeister bewies in seinen Studien, dass die mit der Elastografie gefundenen Triggerpunkte für die Übertragung von Schmerzen in andere Körperregionen verantwortlich sind.

FASZIEN- UND MUSKEL-TRIGGERPUNKTE: Muskeln und Faszien haben Triggerpunkte, was im farbigen Elastogramm (Abbildung links) sichtbar wird. Mit der Scherwellen-Elastografie kann man ihre Härte messen; so hat der dargestellte Muskel 34,28 kPas, die Faszie 43,16 kPas. Dass die Faszie durch Triggerpunkte härter ist als der Muskel, lässt sich in dem normalen schwarz-weiß Ultraschallbild (links) nicht erkennen. Weder ist die Verhärtung der Faszie normal, noch die des

Muskels. Therapeutisch muss man deshalb nicht nur die Triggerpunkte der Faszie, sondern auch die der Muskeln behandeln. Prof. Bauermeister konnte mithilfe der Elastografie die Erfolgsrate der Triggerpunkt-Stoßwellen-Therapie auf 98 Prozent steigern.

DIE SCHMERZURSACHE IST NICHT DORT, WO DER SCHMERZ GESPÜRT WIRD: In Deutschland gibt es 23 Millionen Schmerzranke, weil meist dort behandelt wird, wo der Patient seinen Schmerz verspürt. Die Triggerpunkte befinden sich an mehreren unterschiedlichen Stellen im Körper, aber nicht dort, wo der Schmerz gespürt wird. Im Schmerzbereich sind lediglich „symptomatische“ Triggerpunkte. Deren Behandlung bringt, wenn überhaupt, nur eine vorübergehende Schmerzlinderung.

WIRKSAME THERAPIEN: Manuelle Selbstbehandlung mit dem TRIGGOSan-Schlüssel, wie Prof. Bauermeister sie in seinem Buch: „Endlich schmerzfrei mit Trigger Osteopraktik“ beschreibt, kann helfen. In den USA ist das „Dry Needling“ (Einstechen einer Akupunkturnadel in den Triggerpunkt) unter den Physiotherapeuten sehr verbreitet. Es hilft allerdings nur, wenn die Schmerzen nicht in mehreren Regionen des Körpers auftreten. In Deutschland dürfen das nur Ärzte und Heilpraktiker durchführen. Die eleganteste und beste Methode hingegen ist die von Prof. Bauermeister entwickelte Triggerpunkt-Stoßwellentherapie, die von Ärzten, Heilpraktikern und einigen Physiotherapeuten angeboten wird.

MYOFASZIALES SYNDROM: Rückenschmerzen, gefolgt von Ischiasbeschwerden, sind die häufigste Indikation für die Stoßwellentherapie. Probleme an Nacken, Schultern, Armen, Beinen und Gelenken gehören ebenso dazu. Dabei verursachen Triggerpunkte auch Verspannungen, Kribbeln und Taubheitsgefühl, schwere Beine, Muskelkrämpfe und eine generelle Steifheit. Migräne und Kopfschmerzen treten häufig gemeinsam mit Problemen des Kiefergelenks auf. Das Myofasziale Syndrom kann sich über den ganzen Körper ausbreiten und wird dann fälschlich als Fibromyalgie bezeichnet; dabei ist es ein sich über den ganzen Körper ausgebreitetes Myofaszielles Syndrom, für das es Hilfe gibt.

„ENDLICH SCHMERZFREI MIT TRIGGER-OSTEOPRAKTIK“

In seinem Buch beschreibt Prof. Dr. Bauermeister, wie Sie selbst herausfinden, ob Trigger-Punkte in den Faszien und Muskeln für Ihre Schmerzen verantwortlich sein können. Mit einer Anleitung für die Selbstbehandlung können auch Sie schon einige Schmerzprobleme durch die manuelle Therapie mit dem TRIGGOSan-Schlüssel Mono* lindern.



„Was Sie über Schmerzen und ihre Ursachen wissen sollten“ – erhältlich bei der deutschen patienten verlag gmbh und in jeder Buchhandlung.

Südwest-Verlag ISBN: 978-3-517-08958-4, 19,99 EUR (D)
*Bezugsquelle: www.triggosan.de Tel.: 089/42 54 28



SCHMERZINSTITUT MÜNCHEN
Prof. Prof. h.c. Dr. med.
Wolfgang Bauermeister
Toni-Schmid-Str. 45
81825 München
Tel.: 089/42 61 12
kontakt@schmerzinstitut.de

www.schmerzinstitut.de

Von Prof. Dr. Bauermeister
ausgebildete Spezialisten
für Elastografie und
Stoßwellen-Therapie in
Ihrer Nähe



Die Praxis am Volksgarten
Dr. med Achim Horstmann
Mergelstraße 47a
46119 Oberhausen
Tel.: 0208/6106611
volksgartenpraxis@telemed.de

www.volksgartenpraxis.de



Praxis Dr. Klinger
Möhrendorfer Straße 25a
91056 Erlangen
Tel.: 09131/459 39
norman_klinger@web.de

www.dr-klinger-erlangen.de



Privatpraxis für
Physikalische Schmerztherapie
M.Sc. Samuel Lindner, B.A.
Plantagenstraße 3
08371 Glauchau
Tel.: 03763/4178 63
info@schmerzfrei-und-vital.de

www.schmerzfrei-und-vital.de



ZENTRUM FÜR INTEGRATIVE
MEDIZIN BORNEMANN
Moltkeplatz 2
23566 Lübeck
Tel.: 0451/79 80 99
mail@zfim-bornemann.de

www.zfim-bornemann.de