

Triggerpunkte in der Muskulatur

Eine häufige und zu wenig bekannte Schmerzursache

Sie leiden seit Monaten oder sogar schon seit Jahren unter Schmerzen in Schulter, Rücken oder Gesäß? Die Schmerzen strahlen vielleicht sogar in die Arme oder Beine aus? Nichts hilft so richtig gegen die Schmerzen? Sie hatten schon mehr als zwanzig Behandlungen bei Krankengymnasten, Ergotherapeuten und Masseuren und waren bei mehreren Ärzten? Schmerzmittel helfen nur so lange, wie sie eingenommen werden? Cortisonspritzen helfen – wenn überhaupt – nur wenige Tage? Es sind schon eine Reihe Untersuchungen wie MRT, CT und Röntgen gemacht worden. Man hat dort Verschleiß von Gelenken oder auch einen Bandscheibenvorfall gesehen, aber dennoch konnte Ihnen Ihr Arzt die Ursache der Schmerzen nicht so richtig erklären? Sie haben vielleicht das Gefühl, der Schmerz komme aus der Muskulatur, aber niemand geht darauf ein?

Vieles spricht dafür, dass Sie mit Ihrem Gefühl, dass der Schmerz aus der Muskulatur kommt, richtig liegen.

Die Ärzte und Physiotherapeuten der IGTM beschäftigen sich besonders mit den muskulären Ursachen für Schmerzen. Wir stellen in unserer Arbeit fast täglich fest, dass bei Patienten, bei denen die übliche Behandlung mit Schmerzmedikamenten, Spritzen und Krankengymnastik nicht gut wirkt, die mit Abstand häufigste Schmerzursache Triggerpunkte in Muskeln und Faszien sind.

Gerne bekommen Patienten, bei denen der Arzt die Schmerzursache nicht findet, die Diagnose „Fibromyalgie“ verpasst. Fibromyalgie ist im Wesentlichen eine Störung der Schmerzempfindung und nur sehr schwer zu behandeln. Leider führt die Diagnose „Fibromyalgie“ auch meistens dazu,

dass weitere Bemühungen um Klärung der Schmerzursache eingestellt werden. Bei jedem dritten Patienten, der mit der Diagnose Fibromyalgie in meine Praxis kommt, stelle ich fest, dass er stattdessen schmerzhafte Triggerpunkte in Muskeln und Faszien und damit ein myofaszielles Schmerzsyndrom hat, das sehr viel besser zu behandeln ist.

Was sind Triggerpunkte?

Triggerpunkte sind kleine verkrampfte Muskelbereiche, die nicht nur selbst schmerzhaft sind, sondern auch häufig ausstrahlende Schmerzen verursachen. Im Gegensatz zu einem Muskelkrampf oder einer Zerrung lösen sich Triggerpunkte von selbst in der Regel nicht mehr auf.

Wie entstehen Triggerpunkte?

Die häufigste Ursache für Triggerpunkte sind einseitige Fehlhaltungen und Verspannungen bei gleichzeitig schwacher Muskulatur. So entstehen Triggerpunkte bei sitzender Tätigkeit vor allem im Schulter-Nackengebiet. Aber auch eine akute Überlastung durch ungewohnten Sport oder körperliche Arbeit kann Triggerpunkte verursachen, ebenso wie eine Muskelzerrung, wie sie z. B. beim Schleudertrauma durch einen Autounfall auftritt.

Wie kann man Triggerpunkte erkennen, finden und behandeln?

Triggerpunkte kann man mit den modernen bildgebenden Verfahren wie Röntgen, CT und Kernspintomografie nicht darstellen. Das führt dann leider oft zu dem Schluss: „Wo man nichts sieht, kann auch nichts weh tun.“ Triggerpunkte können aber sehr gut bei der Untersuchung der Muskeln mit der Hand ertastet werden. Tief liegende Triggerpunkte lassen sich besonders



gut mit der Stoßwelle auffinden. Mit der manuellen Triggerpunkttherapie, gegebenenfalls kombiniert mit der Stoßwellentherapie, werden die Triggerpunkte dann mehrfach behandelt und dauerhaft aufgelöst. Damit sich keine neuen Triggerpunkte bilden, sollten die alltäglichen Gewohnheiten überprüft und gegebenenfalls geändert werden.

Triggerpunkte in den Muskeln sind eine sehr häufige Schmerzursache. Dies gilt ganz besonders bei chronischen Schmerzen und wenn die üblichen Behandlungsmethoden nicht richtig wirken. Sie können, auch wenn sie schon seit Monaten oder Jahren bestehen, erfolgreich behandelt werden, sodass die von ihnen verursachten Schmerzen zum Verschwinden gebracht werden.

Speziell in der Triggerpunktmedizin ausgebildete Ärzte und Physiotherapeuten kennen die Schmerzen, die durch Triggerpunkte ausgelöst werden können, finden die Triggerpunkte und können sie durch spezielle Behandlungstechniken, auch unter Einsatz der Stoßwelle, auflösen. So lassen sich oft sogar chronische Schmerzen wieder zum Verschwinden bringen.

von Dr. Volker Stolzenbach, Vorstandsvorsitzender der IGTM e.V.

IGTM-TRIGGERPUNKT-THERAPEUTEN IN IHRER NÄHE:



10117 Berlin
Renate Aniol
 Wilhelmstr. 75
 Tel.: 030/78895565
 info@praxis-aniol.de



28199 Bremen
Ärztelhaus am Rotes-Kreuz-Krankenhaus
Dr. med. Peter Reinecke
 Osterstr. 1a
 Tel.: 0421 / 55 20 32
 info@orthopaede-in-bremen.de
 www.orthopaede-in-bremen.de



67547 Worms
Orthopädisch-unfallchirurgische
Gemeinschaftspraxis Worms
Dr. med. Eckhard Hasch & Dr. med. Christian Sachs
 Karmeliterstr. 6a
 Tel.: 06241/6955
 info@ortho-worms.de | www.ortho-worms.de



10557 Berlin
Evelyn Kürth-Clausius
 Thomasiusstr. 1
 Tel.: 030/3911009
 info@vitalbody.de
 www.vitalbody.de



44225 Dortmund
Praxis am Rombergpark
Dirk Fiedler
 Kühnstr. 7
 Tel.: 0231 / 790 36 57
 info@physiofiedler.info
 www.physiofiedler.info



71034 Böblingen Flugfeld
Orthopädische Praxis Dr. Breitenbacher
 Konrad-Zuse-Str. 12
 Tel.: 07031/986360
 Fax: 07031/9863670
 ivobre@t-online.de
 www.breitenbacher.de



14129 Berlin-Nikolassee
Orthopädische Privatpraxis
Dr. rer. nat. Markus Hansen
 Prinz-Friedrich-Leopold-Straße 7
 Tel.: 030 / 66 76 31 78
 patient@dr-hansen.de
 www.dr-hansen.de



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



71522 Backnang /
Bietigheim-Bissingen
Herr Zeljko Funtek
 Sachsenweiler Steige 11
 Tel.: 0160/8546476
 funtek.zeljko@freenet.de



14129 Berlin | 16321 Bernau
Ärztelhaus am Schlachtensee
Dr. med. Lutz Jennerjahn
 Breisgauer Str. 1a | Friedenstaler Platz 32
 Tel., Fax, AB: 030/80498933
 trigger01@web.de
 www.rueckenschmerz-deutschland.de



50674 Köln
Praxis für Physiotherapie
Bettina Pfalz
 Hohenstaufering 57a
 Tel.: 0221/2573343
 bina.pfalz@googlemail.com
 www.koeln-physiotherapie.de



72766 Reutlingen
Unfallchirurgische-
orthopädische Praxis
Dr. med. Gunnar Teucher
 In Laisen 11
 Tel.: 07121/241920
 info@chirurgie-orthopaedie-reutlingen.de



23566 Lübeck
Zentrum für integrative Medizin Bornemann
Osteopath DO.CN Heiko Bornemann
 Moltkeplatz 2
 Tel.: 0451 / 79 80 99
 praxis.bornemann@web.de
 www.zfim-bornemann.de



51147 Köln-Porz-Wahn
Christel Flügge
 Siebengebirgsallee 49
 Tel.: 02203/66156
 cfluegge@ch-fluegge.de



75417 Mühlacker
Dr. med. Volker Stolzenbach
 Bahnhofstr. 43
 Tel.: 07041/81100
 dr.stolzenbach@web.de



24103 Kiel
Dr. med. Wolfgang Kühn
 Exerzierplatz 7
 Tel.: 0431/93380
 kuehn.kiel@web.de
 www.dr-med-kuehn.de



52066 Aachen
Diagnostik- & Therapiezentrum
am Marienhospital
Dr. rer. medic. Beate Kranz-Opfen-Rhein
 Tel.: 0049 / 17 75 99 33 40
 Terminvereinbarung:
 privatpraxis-dr@beate-kranz-opfen-rhein.de



83022 Rosenheim
Bergmüller GbR
Stefan und Werner Bergmüller
 Lärchenweg 6
 Tel.: 08031 / 615213
 info@massagepraxis-bergmueller.de

► **Mehr Information zum Thema Triggerpunkte und myofasziale Schmerzen? www.igtm.org**



90459 Nürnberg
Manuel Debus | Hermann Mai
 Aufsessplatz 19
 Tel.: 0911 / 45 14 17
 manuel.debus@googlemail.com