

## TRIGGERPOINT

Durch sorgfältige Anamnese in Verbindung mit einer genauen Untersuchung findet man bei der Palpation der Muskulatur einen oder mehrere Stränge unterschiedlicher Dicke, welche einen Muskel vom Ursprung bis zum Ansatz durchziehen. So ein Strang kann etwas aufgetrieben sein, bzw. präsentiert er sich als ödematös verquollen oder erscheint eher als Bindegewebsknötchen.

Inmitten dieses Knötchens findet man eine äußerst empfindliche Muskelstelle - den Triggerpunkt. Diese Hartspanstränge können über Jahre hindurch bestehen.

Die Dehnung des den Triggerpunkt enthaltenen Muskels und manchmal auch seine aktive Kontraktion erzeugen in der Regel einen Schmerz, der einerseits lokal verspürt wird, andererseits oft in andere Körperregionen ausstrahlt.

Der übertragene Schmerz kann ziehend von einem Triggerpunkt in eine Extremität ausstrahlen, er kann aber auch stechend an einem entfernten Ort lokal auftreten.

Die Topik der Schmerzausstrahlungsgebiete hat keine segmentale Entsprechung zum Triggerpunkt, auch deckt sie sich nicht mit den Versorgungsgebieten peripherer Nerven. Es handelt sich um einen übertragenen Schmerz. Ein Triggerpunkt wird als aktiv bezeichnet, wenn Bewegungen, Haltungen oder auch der Ruhezustand des Muskels ausreichen um Schmerzrezeptoren im Bereich des Triggerpunktes zu aktivieren. Oft ist auch der Schlaf empfindlich gestört.

Jeder Mensch hat eine große Anzahl von myofascialen Triggerpunkten in seinem Körper, die keine Symptome machen, die aber bei einer erneuten Überforderung der Muskulatur in einen aktiven Zustand übergehen können, wie z.B. bei längerer Haltung in einer verkürzten Stellung, bei Nässe, Kälte oder Durchzug, bei psychogener Verspannung und bei einer viralen Infektion. Auch ein direktes Trauma, durch eine Gewalteinwirkung von außen im Sinne eines Schlages oder Stoßes und natürlich chronische Fehlbelastung kann Triggerpunkte aktivieren.

Diese Schmerzsyndrome führen auch immer zu Störung der Motorik. Vorerst wird eine Muskelschwäche beobachtet und dann eine typische Beeinträchtigung der Koordination. Es kann Schwindel auftreten und manchmal geht auch ein Tinnitus auf myofasciale Schmerzprobleme zurück.

Die Lösung der Dauerkontraktion kann durch die vier manuellen Techniken der Triggerpointtherapie – Kompression – Dehnung – Fascienaufdehnung – Aufdehnung der intermuskulären Räume, erfolgen. Die Behandlung ist meistens schmerzhaft, oder wie meine lieben Kunden sagen würden : „ Es tut wohlweh “