

## **Triggerpunkte**

### **Triggerpunkte sind zu 85% die Hauptursache für chronischen Schmerz**

Die Neuromuskuläre Therapie oder Triggerpunkttherapie genannt umfasst die manuelle Anwendung spezifischer Druck- und Gleittechniken zur Diagnose und Therapie von Weichgewebeveränderungen.

Ziel ist die Wiederherstellung der normalen und gesunden Muskelfunktion ohne Schmerzausstrahlung.

#### **Allgemeine Wirkungen:**

- o Verringerung / Beseitigung von myofaszialem Schmerz
- o Wiederherstellung der physiologischen Funktion von Muskeln und Bindegewebe
- o Verbesserung der Blut- und Lymphdrainage
- o Verbesserung von Haltungs- und Bewegungsmustern
- o Positive Wirkung auf die Psyche des Patienten, insbesondere auch auf unbewusste emotionale Prozesse, die zu erhöhter Muskelspannung geführt haben
- o Reflektorische Beeinflussung innerer Organe

Unter einem myofaszialen Triggerpunkt versteht man eine druckschmerzhaft Verhärtung in einem Muskel, die sich in einem seilartig angespannten Strang von Muskelfasern befindet und bei Reizung zu einer für den betroffenen Muskel typischen Schmerzausstrahlung in andere Körperregionen sowie zu vegetativen Symptomen führt, als Beispiel ein Triggerpunkt im Trapezmuskel (Schulter), der einen Tennisellbogen auslösen kann.

#### **Triggerpunktspezifische Symptome:**

- o Seilartig angespannte Muskelfaserstränge
- o Bei Druckausübung auf die Punkte sind sie druckempfindlich und haben eine Ausstrahlung in andere Regionen (in chronischen Fällen kann der TP mit Bindegewebe umhüllt sein und es kommt lediglich zu einem lokalen Schmerz)
- o Aktives und passives Dehnen des Muskels ist schmerzhaft eingeschränkt
- o Der Patient zuckt eventuell zusammen
- o Zuckung der Muskelfaser
- o Ein Muskel mit TP hat eine geringe Ausdauer und ermüdet schnell
- o Der Bewegungsumfang des Gelenkes kann eingeschränkt sein
- o Die Muskelansätze können einen erhöhten Tonus aufweisen und schmerzhaft sein; sie können Ansatz-Triggerpunkte enthalten
- o Bei Kontraktion kann der Muskel überreagieren, er kann eine deutlich stärkere Anspannung als normal aufweisen
- o Parästhesien
- o Druckempfindliches Gewebe
- o Vegetativ: Schleimhautabsonderungen, Tränensekretion, Gefäßverengung, gestörtes Wärme / Kälte – Empfinden
- o Schwindel
- o Tinnitus