

Triggerpunkttherapie – weitere Informationen

Was sind Triggerpunkte?

"Trigger" kommt aus dem Englischen und heißt Auslöser. Andere Bezeichnungen sind auch Myogelosen oder Myofasziales Schmerzsyndrom.

- Triggerpunkte sind Muskelverhärtungen, die meist nur einen Durchmesser von circa einem Millimeter aufweisen, aber unter Umständen auch beachtliche Größen wie die einer Walnuss erreichen können. Der Mensch hat 656 Muskeln und jeder einzelne Muskel kann Triggerpunkte ausbilden.
- Triggerpunkte sind druckempfindlich. Durch Druck auf das Knötchen entsteht Schmerz.
- Charakteristische Schmerzausstrahlung: Typischerweise schmerzen Triggerpunkte nicht nur an der Stelle, an der sie sitzen, sondern oft an weit entfernten Gebieten. Außerdem übertragen Triggerpunkte Schmerzen in tiefe Gewebeschichten wie Sehnen und Gelenke.
- Triggerpunkte führen zu einer schmerzhaften Einschränkung der Dehnbarkeit des betroffenen Muskels.
- Triggerpunkte verursachen viele Symptome: Schmerzen unterschiedlichster Art, Beweglichkeitseinschränkungen, Steifheit, Schwäche, Taubheit, Brennen, Kribbeln oder Kompression von Nerven und Blutgefäßen.

Geschichte

Die Pionierin auf dem Gebiet der Triggerpunkttherapie ist die amerikanische Ärztin Dr. Janet Travell. In den 1940er Jahren prägte sie den Begriff der myofaszialen Triggerpunkte für die schmerzhaften Knötchen im Muskel. Dr. Janet Travell veröffentlichte 1983 zusammen mit David Simons das Handbuch der Triggerpunkte, welches die Entstehung und Folgen der Triggerpunkte sowie die Schmerzübertragungsmuster behandelt.

Travell und Simons sagen, dass Triggerpunkte die Hauptursache für die meisten Schmerzen sind und dass sehr viele Menschen unnötig leiden, weil die Mediziner einfach nicht darüber informiert sind. In ihrem Buch listen sie 24 Fehldiagnosen auf, die von Angina über Blinddarmentzündung, Tennisellenbogen, Bandscheibenvorfälle bis zur Migräne reichen.

Ursachen der Triggerpunkte

Triggerpunkte können sich in jedem Muskel bilden und Schmerzen, Missempfindungen, Bewegungseinschränkungen und viele weitere Symptomen erzeugen. Sie entstehen durch jede Form von Überbelastung in Arbeit, Sport und Freizeit:

- Verletzungen wie Knochenbrüche, Zerrungen, Operationen, Narben
- Überbelastung durch Sport oder einseitige Bewegungen
- Statikprobleme wie chronische Fehlhaltungen, schlechte Arbeitsplatzergonomie
- Psychische Belastung wie Stress und Ärger
- Übersäuerung
- Bewegungsmangel

Folgen der Triggerpunkte

Triggerpunkte führen zu einem Durchblutungsmangel des Muskels; dieser verkürzt sich. Dadurch entsteht eine Überbelastung der Gelenke und Sehnen, was zur Beweglichkeitseinschränkungen und Schmerz führt. Durch den Schmerz wird oft eine Schonhaltung eingenommen, die aber die Fehlhaltung verstärkt und noch mehr Schmerzen verursacht. Schließlich kann es durch die Triggerpunkte zu Erkrankungen wie Arthrosen der Gelenke kommen.