



HAUSÄRZTEVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG

Das Geheimnis der Triggerpunkte

Ursachen von Schmerzen und wie man sie behandelt

Unser Körper ist ein faszinierendes Gebilde, das viele Geheimnisse birgt. Ein Phänomen, über das noch wenig bekannt ist, sind die „Triggerpunkte“. Der Begriff wurde 1942 von Dr. Janet Travell geprägt, um kleine, schmerzhafte Knoten zu beschreiben, die in der Muskulatur eingebettet sind und zu einer Vielzahl von Symptomen führen können. Bekannt wurde Travell als „Leibärztin“ des damaligen US-Präsidenten John F. Kennedy, der selbst unter stärksten Rückenschmerzen litt, welche durch ihre Behandlung gelindert werden konnten.



Dr. Lutz Weber,
Hausarzt in Laupheim
und Mitglied im
Vorstand des
Hausärztesverbandes
Baden-Württemberg

Wie entstehen Triggerpunkte?

Ein Muskel besteht aus unzähligen kleinen Fasern, die durch Bindegewebe zu Bündeln vereint werden und über Sehnen am Knochen befestigt sind. Jede Muskelfaserzelle kann sich zusammenziehen und wieder entspannen. Akute Be- und Überlastungen, bei Verletzungen oder Sport, können zum „Einrasten“ der Muskelzelle im Spannungszustand führen – sie kann sich nicht mehr selbsttätig entspannen.

Phänomen Schmerzübertragung

Das führt dazu, dass umliegende kleine Gefäße, die den Muskel mit Sauerstoff versorgen, zusammengedrückt werden. Diese Energiekrise im Gewebe führt zur Freisetzung von Botenstoffen, die eine Entzündung auslösen. Der Patient nimmt Schmerzen wahr – wenn auch häufig an einer anderen Stelle im Körper als dort, wo die Ursache, der Triggerpunkt, liegt. Je nach Sitz dieser muskulären Knötchen wird der Schmerz in bestimmte Körperregionen projiziert. So führen Triggerpunkte am Ellenbogen z. B. zu Schmerzen im Bereich des Daumengrundgelenks. Dieses Phänomen nennt man Schmerzübertragung.

Orientiert sich der Therapeut nur am Ort der Schmerzwahrnehmung, wird er auf eine falsche Fährte gelockt. Hier helfen nur eine ausführliche Befragung des Patienten sowie die gute Kenntnis der typischen Übertragungsmuster und Schmerz-

breitungsgebiete und die körperliche Untersuchung mit dem Ertasten der „Knötchen“.

Kleine Punkte, große Wirkung

Statistiken zufolge sind Triggerpunkte zu 75 bis 90 Prozent die Ursache für muskuläre Schmerzen des Bewegungsapparates wie Kopf-, Knie-, Fersen- und Rückenschmerzen, Tennisarm, Zähneknirschen etc. Regelmäßige Bewegung und Dehnübungen können Triggerpunkten vorbeugen. Auch Massagen und Wärmeanwendungen können den Muskel lockern und das Schmerzniveau senken. Akupressur kann den Schmerz ebenfalls lindern.

Entspannung mit Triggerpunktakupunktur

Sind die Triggerpunkte einmal verkrampft, hilft nur noch das „Drücken des Reset-Knopfes“ – das Auslösen eines Reflexes mittels einer Akupunkturnadel, welche die Muskelfasern zu einer Entspannung „zwingt“. Dann wird der Muskel wieder durchblutet, die Entzündungsbotsstoffe werden ausgewaschen und Schmerzen nehmen ab. Je nach Schmerzausprägung und Dauer der Symptomatik können zwischen vier und zwölf Behandlungen notwendig sein.

So läuft die Behandlung ab

Bei der Triggerpunktakupunktur werden Schmerzpunkte aufgesucht und gezielt stimuliert, bis eine Zuckungsreaktion auftritt. In aller Regel werden die Nadeln sofort wieder entfernt – in manchen Fällen verbleiben sie für ein paar Minuten. Die Methode ist ein interessanter „Pfeil im Köcher“ der Schmerzbehandlung. Die Behandlung ist eine Selbstzahlerleistung, Kosten werden nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.



Kölnener Straße 18, 70376 Stuttgart
hausarzt-bw.de
info@hausarzt-bw.de