

## Schmerztherapie durch Triggerpunkt-OSTEOPRAKTIK

Rückenprobleme, Schulter-Nacken-Schmerzen, Spannungskopfschmerz, Tennisellenbogen, um nur einige zu nennen, sind weit verbreitet. Bewegungseinschränkungen, steife und schmerzende Glieder und Muskeln sind für den Betroffenen oft unerträglich und beeinflussen den gesamten Alltag.

Häufig sind die Ursachen für den Schmerz sogenannte Trigger-Punkte (Trigger=Auslöser) im Muskel. Trigger-Punkte sind winzig kleine Verklebungen von Muskel- und Bindegewebsfasern, die sich über Jahre bilden und spontane oder auf Druck und Berührung lokale oder ausstrahlende Schmerzen auslösen bzw. vorhandene Schmerzen verstärken können.

Für eine erfolgreiche Trigger-Punkt-Behandlung ist die genaue Diagnose des Arztes sowie die Anamnese und gründliche Voruntersuchung des Therapeuten erforderlich.

Wird z.B. die richtige Entstehungsursache für den Triggerpunkt übersehen und dementsprechend nicht adäquat behandelt, wird die ursprüngliche Störung weiter bestehen und den Triggerpunkt erneut bilden, der Schmerz kommt zurück.

Ein Beispiel aus der Ergotherapie: Eine Patientin (45 Jahre) hat erhebliche Schmerzen im Schulter-Nackebereich, immer wieder auch Spannungskopfschmerzen. Sie hat einen PC-Arbeitsplatz, ist häufigem Stress ausgesetzt und gönnt sich nur selten eine Pause. Sie isst und trinkt unregelmäßig, meistens vergisst sie es ganz. Durch Fehlhaltung und Fehlbelastung haben sich als *Folge* schon einige Trigger-Punkte gebildet. Diese konnten erspürt und auch behandelt werden. Dem ganzheitlichen Denken und Handeln der Ergotherapeuten folgend, muss jetzt aber vor allen Dingen nach den Ursachen geforscht werden. Der Arbeitsplatz wird angeschaut, ergonomische Gesichtspunkte sind hier zu beachten, die Lichtverhältnisse, und auch, wie und wo Pausen eingebaut werden können. Wie kann der Stress abgebaut oder reduziert werden? Entspannungstechniken z.B. progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, autogenes Training oder andere Übungen am Arbeitsplatz können erlernt und in den Alltag integriert werden. So kann auf Dauer eine Schmerzfreiheit erreicht werden.

Untersuchungen haben ergeben, dass Trigger-Punkte durch Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule, bis hin zum sogenannten „Hexenschuss“, Tennis-/Golferellenbogen, Schulter-Arm-Syndrom, schmerzhafte Schultersteife, Schmerzen und Gefühlsstörungen in Unterarm und Händen, Kiefergelenksdysfunktionen, verzögerte Heilungsverläufe nach Operationen, Spannungskopfschmerzen, Fehlhaltungen, Fehl- und Überbelastungen, lange Ruhigstellung eines Gelenkes, Arthrosen, Unfällen und vor allen Dingen durch Stress entstehen.

Vor einer Trigger-Punkt- Behandlung ist die Aufklärung des Patienten unbedingt erforderlich, denn bei dieser Behandlung treten für ca. 3 Tage Irritationsschmerzen auf und es kann zu einer Bildung von Hämatomen (blaue Flecken) kommen. Diese Behandlung ist für den Patienten, der einen starken Druckschmerz aushalten muss, wie auch für den Behandler, der mit hohem Kraftaufwand mit einem Triggosan-Therapieschlüssel (entwickelt von Dr.med.Wolfgang Baumeister, München) arbeitet, anstrengend. (Mit Hilfe des Triggosan-Therapieschlüssels werden die Trigger-Punkte aufgespürt und aufgelöst.) Jedoch der häufig schnelle Behandlungserfolg wiegt den während und nach der Behandlung empfundenen Schmerz wieder auf. Ebenso wirksam und erfolgreich ist der Einsatz eines Stoßwellengerätes, welches aber sehr teuer, und nur selten, und wenn dann nur in Arztpraxen, zu finden ist. Eine Trigger-Punkt-Behandlung ist eine Privatleistung der Praxen.

Die Behandlung ist kontraindiziert bei Menschen mit akuten und massiven Verletzungen der Muskulatur, Thrombosen, Patienten die Medikamente zur Blutverdünnung einnehmen, Entzündungen und Infektionen in den zu behandelnden Gebieten oder auch Tumoren und instabilen Knochenverhältnisse haben. Eine Trigger-Punkt-Behandlung wird ausgeführt von Therapeutinnen und Therapeuten mit entsprechender Fortbildungen und Berufserfahrung.

-Dolores Weber-

*Ergotherapiepraxis Dolores Weber*