

Myofasziale Triggerpunkttherapie

Ein Triggerpunkt ist ein Punkt in der Muskulatur, der ausstrahlende Schmerzen verursacht. Im Gegensatz dazu verursachen Tenderpoints nur lokale Schmerzen.

Direkt am Triggerpunkt kann man ein Kontraktionsknötchen tasten. Hier ist die Spannung des Muskels erhöht.

Durch den hohen Spannungszustand sind die Durchblutung und der Stoffwechsel im Muskel verschlechtert. Es kann zu Stauungen kommen, was wiederum die Spannung erhöht... der Teufelskreis beginnt.

In der Triggerpunkttherapie lokalisiert man diese Punkte und behandelt lokal mittels Drucks. Der Druck muss so stark sein, dass der typische ausstrahlende Schmerz zum Vorschein kommt. Der Therapeut bleibt auf diesem Punkt, bis die Ausstrahlung weg geht und nur ein lokaler Schmerzpunkt bleibt. (Ca 1-3 min)

Als Reaktion des Körpers können diese Punkte 1-2 Tage nach der Behandlung noch druckschmerzhaft sein oder es kann auch zu blauen Flecken kommen.

Durch den Druck erlangt man eine Tonussenkung in der Muskulatur. Dadurch wird die Durchblutung wieder verbessert, der Muskel wird besser mit Nährstoffen und Energie versorgt und der Teufelskreis wird durchbrochen.