



Was ist Triggerpunkt-Therapie?

«Triggerpoint» bezeichnet im medizinischen Bereich einen Auslöse-Punkt in der Muskulatur.

Aktiviert werden diese Punkte, wenn der Muskel z. B. bei einem Unfall überdehnt wird, oder wenn chronische Überlastung das Muskelgewebe strapaziert. Es handelt sich um teilweise winzige Stellen in verspannten Muskeln, die besonders schlecht durchblutet sind.

Triggerpunkt-Behandlungen sind passiv und werden zu den Weichteiltechniken / Massagetechniken gezählt. Wenn der Physiotherapeut den zuständigen Triggerpunkt drückt, spürt der Patient die Schmerzen, die ihn plagen, vielleicht diffuser, aber in dem Gebiet. Der Schmerz auf dem Triggerpunkt lässt mit der Zeit nach. Die Muskeln werden punktuell gedrückt, im Faserverlauf stark ausgestrichen oder mit Druck und aktiver Bewegung kombiniert behandelt. Die Behandlung ist kurzzeitig schmerzhaft, aber für die Betroffenen erträglich, da der Schmerz bald nachlässt.

Zusätzlich instruierte Dehnübungen unterstützen die Nachhaltigkeit der Therapie.

In der Physiotherapie werden diejenigen Triggerpunkte behandelt, die das Symptom der Patientin klar auslösen. Dabei kann der schmerzauslösende Triggerpunkt unter Umständen weit weg vom eigentlichen Schmerzgebiet sein. Die Triggerpunkte werden unter Druck noch weniger gut durchblutet, was dann reflektorisch eine Durchblutungsverbesserung bewirkt, wodurch der Muskel lockerer wird.

www.imtt.ch