

# Mit Nadeln und Druck verhärtete Muskeln lösen

Die Triggerpunkttherapie ist eine ideale Methode gegen akute und chronische Verspannungsschmerzen

Von Denise Dollinger

Über die letzten Monate hat sich Simone Sprechers Leben stark verändert. Pausenlose Kopfschmerzen und eine komplett verspannte Nacken- und Schultergürtelmuskulatur quälen die junge Frau so stark, dass sie bereits am Morgen ein Schmerzmittel nimmt – meist mit wenig Erfolg. Die schier unerträglichen Schmerzen lassen kaum nach.

Als die 35-Jährige ihren Hausarzt konsultiert, verschreibt ihr dieser Muskelentspannungs-Tabletten und Massagen. Massnahmen, die zwar kurzfristig helfen, jedoch keine wirkliche Entlastung für die Büroangestellte bewirken. Der Alltag wird für die junge Frau immer mühseliger, das Arbeiten am Bildschirm bei ihrem Job strengt sie mehr und mehr an. Mittlerweile ist ihr gesamter Oberkörper so verspannt, dass sie den Herd des Schmerzes überhaupt nicht mehr lokalisieren kann.

Per Zufall trifft sie eines Tages auf eine Freundin und erzählt ihr von ihrem Leid. Diese gibt ihr den Tipp, dass eine Triggerpunkt-Therapie möglicherweise der Schlüssel gegen die anhaltenden Schmerzen sein könnte. Simone Sprecher folgt dem Ratschlag und macht sich auf die Suche nach einem entsprechenden Therapeuten.

## Wichtigster Faktor: die Anamnese

«Viele akute und chronische Schmerzen des Bewegungssystems haben ihren Ursprung in der Muskulatur und werden durch myofasziale Triggerpunkte verursacht», sagt Physiotherapeut und Triggerpunkttherapeut Alexander Gürtler. «Das Problem ist, dass sie eine sehr häufig übersehene Ursache bei chronischen Schmerzen sind. Denn typische Triggerpunkte verursachen ausstrahlende Schmerzen, welche meist durch eine gute Anamnese eruiert werden können.»

So wie im eingangs beschriebenen Fallbeispiel dauert es meist sehr lange, bis den schmerzgeplagten Menschen mit einer gezielten Therapie geholfen werden kann. Das Beispiel von Simone Sprecher ist sozusagen ein «klassisches», eines, das laut Alexander Gürtler äusserst häufig vorkommt. «Viele Menschen haben bei der Arbeit am Computer eine schlechte Haltung, bei



**Gezielt therapieren.** Triggerpunkte sind die am häufigsten übersehene Ursache bei chronischen Schmerzen. Fotos Dominik Plüss

der der Rücken zusammensinkt, die Schultern nach vorn kippen und der Kopf nach vorne geschoben wird. Aufgrund der schlechten Position muss die Muskulatur konstant arbeiten. Diese dauerhafte Haltungsaktivität führt mit der Zeit zu Überbelastung und so zur Bildung von myofaszialen Triggerpunkten, die lokale und ausstrahlende Schmerzen verursachen.»

Für Simone Sprecher war der Tipp ihrer Freundin ein Volltreffer. Bei der spezifischen Anamnese durch den Triggerpunkttherapeuten konnten die schmerzauslösenden Punkte gefunden und eine entsprechende Behandlung initiiert werden. «Beim Erstgespräch ist es wichtig, durch konkrete Fragen möglichst viel über die Schmerzpunkte

herauszufinden. Im nächsten Schritt versucht man dann, durch das spezifische Ertasten des verhärteten Muskels zu ergründen, wo der Triggerpunkt liegt und wie er reagiert», erklärt Alexander Gürtler.

Um die Symptome so exakt als möglich zu reproduzieren, wird unter anderem der Dehnwiderstand, die Muskelaktivität und die Druckempfindlichkeit des Triggerpunktes durch genaues Ertasten des Punktes untersucht. «Bei diesem Prozess ist das Feedback des Patienten unerlässlich, da er exakt spürt, welcher Test die Reproduktion des Schmerzes wieder auslöst. Wir als Therapeuten ertasten mit unseren Fingern in erster Linie die Verhärtungen.»

Die Menge an Triggerpunkten variiert von Patient zu Patient. So können sowohl einzelne Punkte, als auch ganze verspannte Muskelketten Auslöser der Schmerzen sein. «Sind mehrere Stellen für die Symptome verantwortlich, werden immer zuerst die primären behandelt.» Mit den Händen ertastet der Therapeut dabei die Triggerpunkte und sorgt mit speziellen Handgriffen und Druckmethoden dafür, dass die Blutzirkulation im Triggerpunkt angeregt wird und die Schmerzen verschwinden. Dabei werden sowohl muskuläre, als auch fasziale Techniken angewandt. «Insbesondere bei chronischen Schmerzen ist es sehr zentral, das Bindegewebe und die Faszien mit zu behandeln», sagt Alexander Gürtler.

Da der Therapeut an den Stellen arbeitet, welche die stärksten Schmerzen provozieren, sind die Handgriffe für

die Patienten meist nicht ganz schmerzfrei. Darum ist es essenziell, dass dieser entscheidet, wie viel Schmerz er sich zumuten will und kann und dies dem Therapeuten mitteilt.

## Nadeln und Eigenverantwortung

Eine erweiterte, beziehungsweise ergänzende Methode der Triggerpunkttherapie ist das sogenannte «Dry Needling» – zu Deutsch «trockene Nadeln». Dabei sticht der Therapeut mit einer

Nadel in den Triggerpunkt, was bewirkt, dass sich der Muskel kurz, aber heftig zusammenzieht und zuckt. «Dry Needling ist eine sehr effektive Behandlungsweise, wenn ich mit der manuellen Technik anstehe», sagt der gelernte Physiotherapeut. «Beispielsweise bei tief liegenden Punkten, die ich mit den Fingern nicht ideal lösen kann.»

Das Zucken als Reaktion des Muskels bewirkt, dass wie bei der manuellen Behandlung die Blutzirkulation angeregt wird. Egal, welche Methode angewendet wird: Patienten müssen mit einer ein- bis zweitägigen Reaktion rechnen. «Die behandelten Körperstellen können gerötet und lokal schmerzhaft oder druckempfindlich sein. Ähnlich wie bei einem Muskelkater», sagt der Therapeut.

Der 49-jährige Basler ist Senior-Triggerpunkt-Instruktor und behandelt schmerzgeplagte Menschen schon seit vielen Jahren mit dieser Therapieform. Entsprechend überzeugt ist er von der Methode. «Besteht eine Verhärtung des Muskels über längere Zeit, dauert es entsprechend länger, bis die auslösenden Faktoren verschwinden. Grundsätzlich sollten die schmerzenden Punkte durch die Triggerpunkttherapie jedoch komplett abklingen und auch wegbleiben.»

## Heimprogramm zur Unterstützung

Damit dies nachhaltig möglich ist, ist die Eigeninitiative des Patienten gefragt. Bei seinen Behandlungen integriert Alexander Gürtler jeweils eine Haltungsschulung und ein funktionelles Training, das der Patient dann als Heimprogramm durchführen kann. Nebst Koordinationsübungen, Dehnen, Kräftigen und Ergonomie lernen die Schmerzgeplagten auch, wie sie Triggerpunkte mit Igel- oder Tennisbällen und manuellen Techniken selber lösen können.

Denn Ziel ist es, die auslösenden Faktoren auszuschalten und nicht mehr zu wiederholen. «Die Eigenverantwortung des Patienten ist der Schlüssel der langfristigen Beschwerdefreiheit», sagt er.

[www.xundwerkstatt.ch](http://www.xundwerkstatt.ch)

## Was sind Triggerpunkte und wodurch entstehen sie?

Triggerpunkte sind kleinste Muskelverkrampfungen, die durch Überlastung von Muskelfasern entstehen und Schmerzen verursachen. Das Besondere ist, dass diese Schmerzen in Körperareale ausstrahlen können, die mit dem Ort des Triggerpunktes nicht zusammen liegen. So können beispielsweise Schmerzen vom Rücken ins Bein oder in den Bauch ausstrahlen oder Verspannungen im Nacken oder Verspannungen im Nacken schlimme Kopfschmerzen auslösen. Genau diese Tatsache macht es für Patienten und Ärzte so schwierig, die Ursachen der Schmerzen zu ergründen. Triggerpunkte können an den unterschiedlichsten Körperstellen auftreten. So etwa in den Knien oder in der Leiste, in den Hüften oder an der Achillessehne oder am Ellenbogen. Klassisch und häufig machen sie sich am Kopf, an den Schultern, am Nacken oder am Rücken bemerkbar. Sie entstehen akut – beispielsweise durch eine

plötzliche Zerrung beim Sport oder bei der Gartenarbeit oder durch einen Unfall. Sie können jedoch auch ohne ein erkennbares Ereignis – etwa durch zu einseitiges und intensives Training ausgelöst werden. Am häufigsten ist heutzutage sicherlich die chronische Fehlbelastung der Muskulatur durch einseitige berufliche Tätigkeiten oder Fehlhaltungen, allen voran am Schreibtisch, im Büro oder vor dem PC. Obwohl die Muskeln wenig bewegt werden, leisten sie mit der Haltearbeit des Kopfes und des Oberkörpers doch Höchstleistung. Um Triggerpunkte – sowohl akute, als auch chronische – effektiv zu behandeln, gibt es verschiedene Methoden. Zum einen die manuelle Therapie, zum anderen die des «Dry Needling». Weitere Informationen zum Thema: [www.imtt.ch](http://www.imtt.ch)



**Ein gezielter Stich.** Bei der «Dry Needling»-Methode zieht sich der Muskel kurz, aber heftig zusammen. Dadurch wird die Blutzirkulation angeregt.