

TRIGGERPUNKTE

Erkennen, finden und behandeln
für mehr Wohlbefinden, Beweglichkeit und Energie.



INHALT

E

Einführung

Über das Buch	03
Das BACKLAXx-Team	04
Unser Ansatz	05

E

Einführung

Unsere vier Säulen	06
Was sind Triggerpunkte	07
Symptome	08

E

Einführung

Diagnose	15
Triggerpunkttherapie	17
Selbsttherapie	19

Ü

Übersicht der Triggerpunkte

Triggerpunkte an Hals und Nacken	22
Triggerpunkte an Rücken und Schulter	32
Triggerpunkte an Brust und Bauch	45

Ü

Übersicht der Triggerpunkte

Triggerpunkte an Hüfte und Beine	55
Triggerpunkte an Schienbein und Wade	61

Z

Zusammenfassung

Zusammenfassung	64
-----------------	----

ÜBER DAS BUCH

In diesem Buch informieren wir Dich über Ursachen, Symptome, Diagnosemöglichkeiten und therapeutische Maßnahmen bei Triggerpunkten.



Was sind Triggerpunkte?

Wir erklären Dir was Triggerpunkte genau sind, wie sie sich äußern und warum sie entstehen. Angefangen bei den Grundlagen nehmen wir Dich an die Hand und bringen Dir das ganze Thema näher. Du lernst in diesem eBook alles notwendige über Triggerpunkte um mehr Wohlbefinden, Beweglichkeit und Energie in Dein Leben zu bringen.



Welche Therapiemöglichkeiten gibts es?

Triggerpunkte können auf verschiedene Arten in eine Behandlung miteinbezogen werden. Wir zeigen Dir welche Möglichkeiten Du hast von der Behandlung der Triggerpunkte zu profitieren.



Wie kann ich Sie behandeln?

Es gibt Wege wie Du Triggerpunkte selbst behandeln kannst um Beschwerden zu lindern. Wie zeigen Dir Schritt für Schritt wie das geht!

DAS BACKLAXX TEAM

Willkommen in der BACKLaxx Familie!



“Tu Deinem Körper etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.”
(Teresa von Ávila)

Wir möchten durch unsere nachhaltigen Produkte jedem ein gesundes, schmerzfreies und ausgeglichenes Leben ermöglichen.

Dabei sind wir für Dich mehr als nur ein Hersteller, wir sind gemeinsam Teil der BACKLaxx®-Familie!

Dein Team von BACKLaxx®
Roland, Alex und Helmut

Wichtig:

Lies Dir bitte das komplette eBook durch bevor Du mit der Selbsttherapie beginnst. Nur so kannst Du sicherstellen, dass Du erfolgreich bist.

UNSER ANSATZ

Wir von BACKLAXX verfolgen den multimodalen Therapieansatz zur Behandlung von Rückenschmerzen. Dies kannst Du Dir wie einen Baukasten vorstellen, in welchem wir Dir viele Möglichkeiten zur Hand geben, mit denen Du Deine Beschwerden lindern kannst. Dabei beziehen wir uns in erster Linie auf die Behandlung von Rückenschmerzen, dieses Prinzip kann aber auch auf andere Krankheiten angewendet werden.

Wissen ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Du lernst wie Krankheiten entstehen und welche Risikofaktoren es gibt. Das verbessert Deine Heilungschancen, da Du nun weißt, welche Verhaltensweisen Deine Krankheit begünstigen bzw. lindern und Du Dich dem anpassen kannst. Entspannung ist ebenfalls ein Kernelement in der Therapie. Sie hilft Dir die Muskulatur zu lockern und Stress abzubauen, der nachweislich einen Nährboden für Krankheiten bietet. Bewegung unterstützt die Schmerzlinderung. Sie hilft Dir Deine Muskulatur zu stärken.

Dein Verhalten beeinflusst Deine Genesung. Gewisse Muster, die sich über Jahre hinweg eingeschlichen haben, sollen Dir bewusst gemacht werden. Dazu gehören Bewegungsabläufe im Alltag, die Ernährung und eventuell schlechte Angewohnheiten. Auch bei der Anwendung der Triggerpunkttherapie solltest Du diese Vier Säulen berücksichtigen und je nach Beschwerden in dein Leben integrieren, um optimale Ergebnisse mit der Triggerpunkttherapie zu erzielen.

UNSERE VIER SÄULEN



Wissen

...ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie. So lernst Du wie Rückenschmerzen entstehen und welche Risikofaktoren es gibt. Das verbessert Deine Heilungschancen.



Entspannung

...ist ebenfalls ein Kernelement in der Therapie. Sie hilft Dir die Muskulatur zu lockern und Stress abzubauen, der nachweislich Schmerzen verstärkt.



Bewegung

...unterstützt die Schmerzlinderung. Sie hilft Dir Deine Muskulatur zu stärken. Durch Dehnübungen erhältst Du Deine Mobilität wieder zurück.



Verhalten

...beeinflusst die Genesung. Gewisse Muster, die sich über Jahre hinweg eingeschlichen haben. Dazu gehören Bewegungsabläufe im Alltag, die Ernährung und evtl. schlechte Angewohnheiten.

BESUCH UNS ONLINE!

Unter www.backlaxx.com findest Du verschiedene Inhalte, die Dir mit Deinen Beschwerden helfen können und dazu beitragen, Dein Wohlbefinden zu steigern.

Für mehr aktuelle Infos kannst Du gerne auch unseren Social-Media-Kanälen folgen!



Folge uns für mehr Wohlbefinden!

Was sind

TRIGGERPUNKTE?

Triggerpunkte oder auch Myogelose (Muskelverhärtung) genannt, sind kleine Knötchen in der Muskulatur oder den Faszien in einem krampfähnlichen Zustand. Sie sind schmerzempfindlich auf Druck und Zug und können den Schmerz auch in entferntere Bereiche des Körpers übertragen. Sie entstehen durch Überbeanspruchungen oder Unterbeanspruchungen der Muskulatur.

Überbeanspruchung:

Eine Überbeanspruchung entsteht, wenn lange, monotone, gleichbleibende Bewegungsabläufe stattfinden. Dies kann beispielsweise am Arbeitsplatz der Fall sein. So verbringen Chirurgen oder Zahnarzthelferinnen einen Großteil ihres Tages in derselben gebückten Haltung. Ein weiterer Faktor kann Sport sein, wie beispielsweise nach einer mehrtägigen Radtour. Das Problem dabei ist, dass über einen längeren Zeitraum immer die gleichen Muskelpartien beansprucht werden, welche dann ermüden und überlasten. Im Laufe der Zeit führt dies zu Verspannungen und zur Ausbildung von Triggerpunkten. Dies ist jedoch von der körperlichen

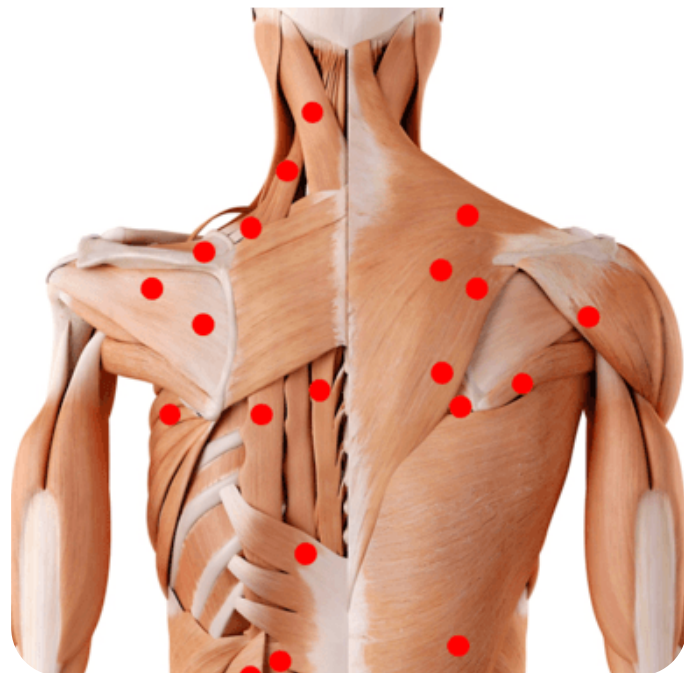
Konstitution jedes einzelnen abhängig und Faktoren wie Ernährung, Schlaf und Stresslevel.

Unterbeanspruchung:

Die Unterbeanspruchung ist eine Folge unseres modernen Lebens: Langes Sitzen am Schreibtisch und wenig Bewegung. Dadurch werden die einzelnen Muskeln über Stunden hinweg in einem gedehnten oder verkürzten Zustand gehalten und es findet kein Ausgleich durch z. B. Training statt.

Äußere Kräfte:

Eine weitere Ursache wie Triggerpunkte entstehen können, sind einwirkende Kräfte von außen, wie z.B. ein Schlag auf den Oberschenkel oder das ruckartige Überdehnen von Muskelsträngen.



Das vordergründige Symptom ist natürlich der Triggerpunkt selbst und die damit verbundenen Schmerzen. Allerdings bringen diese Knoten weitere Beschwerden mit sich.



Leitsymptome

Triggerpunkte haben alle acht gleiche Grundsymptomatiken:

1. Local-Twitch Response:

Beim Massieren der schmerzenden, muskulären Stelle kommt es zu einem "Zucken" des Muskels, dort wo der Triggerpunkt vermutet wird.

2. Referred Pain:

Bei einer Schmerzprovokation am Triggerpunkt selbst z.B. durch drücken können Beschwerden in einem anderen Bereich des Körpers ausgelöst werden.

3. Lokale Übersäuerung:

Ein niedriger pH-Wert entspricht einer leicht sauren Lösung im Gewebe, welche dann die Muskelnozizeptoren reizt und Schmerzen auslöst. Diese Nozizeptoren registrieren Hitze, Säure, Kälte und mechanische Einwirkungen.

4. Entzündungen:

Der amerikanische Forscher Jay Shah konnte an den Triggerpunkten eine erhöhte Konzentration an entzündungsbeteiligten Neuropeptiden nachweisen. Neuropeptide sind Hormone und dienen als Botenstoff. Der „Tumor Nekrose Faktor“ beinhaltet die Hormone Interleukin und Bradykinin. Sie sind bei Entzündungszuständen in hoher Konzentration vorhanden.



5. Primäre oder latente Schmerzen:

Triggerpunkte verursachen Schmerzen entweder dauerhaft (primär) und/oder bei Druck- oder Zugbelastung (latent). Meist werden sie als dumpf, ziehend, bohrend oder stechend beschrieben.

6. Muskelschwäche:

Der betroffene Muskel zeigt eine überhöhte Reaktivität d.h. der Anspannungsgrad des Muskels ist bei Aktivität zu hoch. Im Gegensatz dazu verzögert sich die Entspannung. Diese Kombination führt zu einer schnellen Ermüdung und der Muskel fühlt sich schwach und ausgelaugt an.

7. Muskelverhärtungen (Hartspann):

Die Muskulatur in der Umgebung des Triggerpunktes ist verhärtet.

8. Triggerpunktketten:

Bestehen bereits seit längerem myofasziale (Muskulatur, Bänder und Faszien) Probleme, die nicht behandelt werden, kann es zu sogenannten Triggerpunktketten kommen. Diese liegen dann in derselben kinetischen Kette, sie sind also über Gelenke miteinander verbunden und können sich somit gegenseitig beeinflussen. Oftmals ist die Bildung von Triggerpunktketten mit chronischen Schmerzen verbunden.

Begleitsymptome

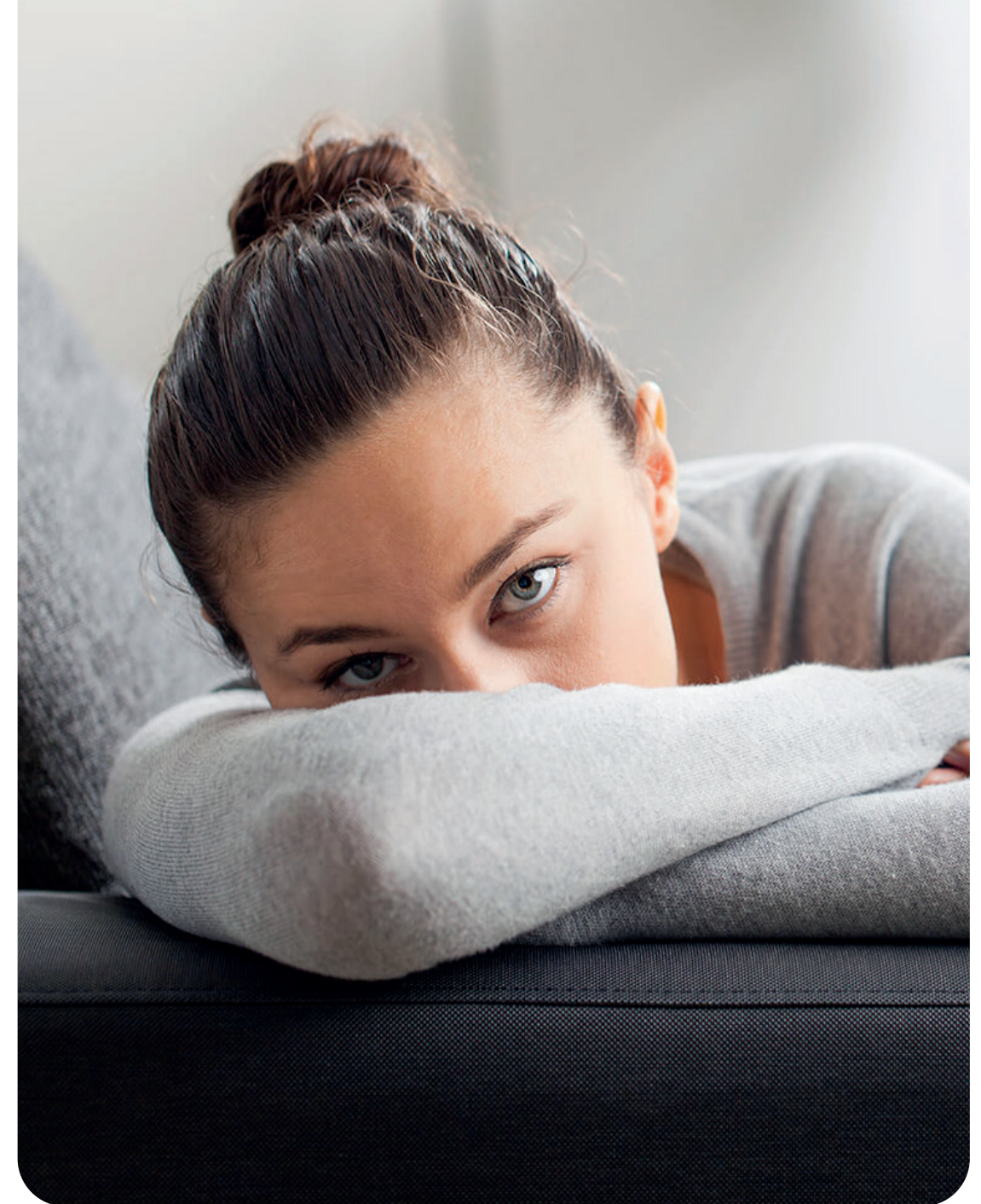
Neben den acht Grundsymptomen können auch weitere Begleitsymptome auftreten.

Begleitsymptome sind unter anderem:

- **Verengung der Blutgefäße**, erkennbar an blassen Hautarealen rund um den Triggerpunkt
- **Weitung der Blutgefäße**, gerötete Haut rund um den Triggerpunkt



- **Schwitzen**
- **Übelkeit**
- **Schwindel**
- **Koordinationsdefizit** durch eine geschwächte Muskulatur
- **Bewegungseinschränkungen**
- **Schlafstörungen**
- **neurologische Ausfallerscheinungen** aufgrund komprimierter Nerven, wie z.B. Taubheitsgefühle oder Kribbeln.



URSACHEN

Wie schon zu Beginn erwähnt, ist die Hauptursache für die Entstehung von Triggerpunkten eine Über- oder Unterbeanspruchung der Muskulatur. Darüber hinaus gibt es noch viele weitere Gründe, die ebenfalls in Frage kommen.

Als direkte Auslöser von Myogelosen gelten:

Überlastung der Muskulatur durch monotone Arbeitsabläufe, Trainingseinheiten beim Sport (Aufschlagtraining beim Tennis), beim Spielen eines Instruments. Auch eine Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung) kann durch eine dauerhafte Überdehnung der Rückenstreckmuskulatur zu einer Überbeanspruchung führen. Allerdings können auch Computerarbeitsplätze zu einer Überbeanspruchung führen. Hierfür spricht die "Cinderella-Hypothese".

Diese beruht auf dem sogenannten Rotationsprinzip, dabei werden Muskelgruppen abwechselnd belastet. Dadurch können Daueraktivitäten, wie z.B. Fahrrad fahren, lange aufrechterhalten werden. Unter gewissen Umständen kann es hier zu Störungen kommen und zwar bei Aktivitäten, die nur eine geringe Belastung darstellen, wie z.B. Arbeiten am Schreibtisch.

Die Reize, die dann an unser Rückenmark oder Gehirn gesendet werden sind zu gering um dieses Rotationsprinzip zu aktivieren. Die Folge ist, dass nur bestimmte Muskelfasern beansprucht werden, was zu einer Überlastung führt. Deshalb sollte man alle 30 Minuten kurz aufstehen und sich bewegen.

Unterbeanspruchung der Muskulatur durch dauerhaftes unergonomisches (buckeliges) Sitzen am Arbeitsplatz. Da-

bei werden Muskelgruppen über Stunden hinweg überdehnt und der Gegenpart, die Brust- und Rumpfmuskulatur ist verkürzt.

Einwirkende Kräfte durch einen Schlag oder Unfälle

Ruckartige unnatürliche Bewegungen z.B. beim Verhindern eines Sturzes

Dauerhafte Überdehnungen bei Sportarten wie Ballett oder Kunstturnen.

Achte auf Deinen Körper und versuche diese Belastungen zu vermeiden, um die Gefahr von Triggerpunkten zu verringern!

Primäre Triggerpunkte entstehen meist durch eine Überbeanspruchung der Muskulatur und erzeugen eine Schmerzübertragung in andere Bereiche. Dort können dann sogenannte Satelliten-Triggerpunkte entstehen. Des Weiteren ist es möglich, dass der primäre Triggerpunkt bei unterstützenden Muskeln (Synergist) oder bei entgegenwirkenden Muskeln (Antagonist) sogenannte sekundäre Triggerpunkte erzeugt. Dabei spricht man von Triggerpunktketten. Beispiel: Ein Triggerpunkt in der Rückenmuskulatur kann zu einem Triggerpunkt in der Brustmuskulatur führen.

ISG- oder Wirbelblockaden können ebenfalls zu Triggerpunkten führen und sollten bei der Mobilisation mit behandelt werden.

Erkrankungen die zu einer Schonhaltung führen wie Osteoporose oder Arthrose.

Ein Bandscheibenvorfall oder eingeklemmter Nerv können im betroffenen Bereich zu Triggerpunkten führen.

Neben direkten gibt es auch indirekte Ursachen, die zu Triggerpunkten führen können.





AUFLÖSUNG VON TRIGGERPUNKTEN

Eine ganze Reihe von Faktoren lässt die Auflösung, selbst in Behandlung befindlicher Triggerpunkte, nicht zu. Dazu gehört u.a. das Krankheitsbild des Rundrückens. Dabei ist es unerheblich ob dieser durch eine krumme Haltung oder primäre Erkrankungen, wie Morbus Scheuermann, Morbus Bechterew oder Morbus Paget, hervorgerufen wird. Das Ergebnis ist eine Überdehnung der Schultermuskulatur (M. infraspinatus). Kann diese Fehlhaltung nicht geändert werden ist eine Auflösung des Triggerpunkts nur schwer möglich.

Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht, Kraftlosigkeit, fehlende Beweglichkeit und nicht ergonomische Möbel tragen zur Bildung von Myogelosen bei. Weitere Einflüsse auf die Bildung von Triggerpunkten ist eine Schild-

drüsenunterfunktion, Kälte, Nässe und Zugluft.

Stress und Angst - beide Zustände führen zu einer kettenreaktionsartigen Ausschüttung von Hormonen (CRH, ACTH, Cortisol, Cortison, Adrenalin und Noradrenalin). Sie sind dafür da Energiereserven in Notsituationen freizusetzen, was auch eine Anspannung der Muskulatur zur Folge hat. Sind dauerhaft Stress und/oder Angst im Leben verhaftet, herrscht ständig ein gewisser Anspannungsgrad im Körper, der verhindert, dass Triggerpunkte dauerhaft aufgelöst werden können.

Um der Entstehung von Triggerpunkten dauerhaft entgegenzuwirken solltest Du einen gesunden Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung pflegen. Das schaffst Du Schritt für Schritt!

Wichtig

Risikofaktoren wie Übergewicht, Stress, Ängste oder fehlende Nährstoffe vorliegen, dies kann sich in Form von verhärteter Muskulatur äußern. In diesen Fällen sollte der vorwiegende Fokus einer Behandlung jedoch nicht die Auflösung der Triggerpunkte liegen. Stattdessen wird eine ganzheitliche Umstellung des Lebensstils nötig sein, die mehr als nur Muskelverspannungen auflöst. Das mag sich nach viel Arbeit anfühlen, in diesen Fällen sind die Triggerpunkte jedoch nur ein Symptom von tiefgehenden Unruhen. Wenn man dabei nicht die Wurzel des Problems anpackt, werden auch die Triggerpunkte wiederkehren.

Fehlende Nährstoffe beeinflussen den Zustand unserer Muskeln stark. Hier geht es vor allem um Magnesium und Kalzium, beides muss im richtigen Verhältnis zueinander über die Nahrung zugeführt werden. Herrscht ein Mangel an Magnesium oder ein Überangebot an Kalzium führt dies zu einer krampfenden Muskulatur. Weitere wichtige Nährstoffe um dauerhaft Triggerpunkte zu vermeiden sind die Vitamine B1, B6, B12 und Folsäure, sowie Kalium und Eisen.

Die Medizin arbeitet...

noch an der umfassenden Erforschung von myofaszialen Triggerpunkten. Somit ist der behandelnde Arzt bei der Diagnose auf die Aussagen des Patienten und die körperliche Untersuchung angewiesen. Jedoch wurden in den letzten Jahren Merkmale identifiziert, die für ein Vorhandensein von Myogelosen sprechen:

- Die Stelle des Triggerpunktes weist einen stark verminderten Sauerstoffgehalt auf.
- Selbst bei Verstorbenen wurden Triggerpunkte gefunden, dies bedeutet, dass der Körper diese nicht aktiv beeinflussen kann. Man spricht dabei von einem lokalen pathologischen Zustand.
- Die elektrische Aktivität in einem Triggerpunkt ist ca. 10-mal so hoch wie in einem gesunden Muskel.
- Der pH-Wert von 4 liegt im Triggerpunkt weit unterhalb des Normalwertes von Blut mit 7,4.
- Das Vorhandensein von entzündungsbeteiligten Neuropeptiden.

Diese Merkmale werden bei einem herkömmlichen Arztbesuch nur selten untersucht, da hierfür eine Punktion des Triggerpunktes, Laborauswertungen und spezielle Messtechniken nötig sind.

Die Untersuchung beginnt mit dem Patientengespräch (Anamnese) und folgenden Fragen:

- Wo schmerzt es?
- Seit wann sind die Schmerzen vorhanden?

- Was verstärkt die Schmerzen und was vermindert sie?
- Was wird als Ursache für die Schmerzen vermutet?

Dies sollte dem Arzt erste Anzeichen darüber geben, was die Ursache sein könnte und was nicht. Schließlich müssen andere in Frage kommenden Erkrankungen ausgeschlossen werden.

Bestandteil des Patientengesprächs sollten ebenfalls Fragen zum Lebensstil sein. Von Bedeutung sind hier bspw. die Themen:

- Sport
- sitzende Tätigkeit oder körperliche einseitige Belastung
- Stress und Ängste im Alltag

Vor allem soziale und psychische Faktoren wie die Situation am Arbeitsplatz, in der Familie oder die

Lebenseinstellung werden heute immer wichtiger und müssen bei der Therapie berücksichtigt werden. Bei der körperlichen Untersuchung wird der Arzt zuerst die Körperhaltung betrachten, hierbei soll auffallen, ob der Patient bereits eine Schonhaltung eingenommen hat bzw. ob ein Rundrücken oder eine Skoliose vorhanden ist. Zudem soll festgestellt werden, ob ungewöhnliche Abweichungen der Körpermaße vorhanden sind und wie die ganzheitliche körperliche Verfassung aussieht.

Anschließend sollte die Beweglichkeit und die damit auftretenden Schmerzen getestet werden. Dazu beugt sich der Patient nach vorne (Flexion) und nach hinten (Extension). Ebenso ist die Beweglichkeit zur Seite, die Drehbarkeit und das Gangbild zu überprüfen. Dabei sollte aufgezeigt werden welche Bewe-

gung schmerzt. Meist werden dadurch eine eingeschränkte Beweglichkeit und ein unsicherer Gang zum Vorschein kommen. Das Testen der Dehnbarkeit und der Kraft geben ebenfalls Aufschluss, ob muskuläre Probleme vorliegen.

Triggerpunktdiagnose: Warum sich genau hinschauen lohnt!

Der behandelnde Arzt sollte zudem den Rücken nach Muskelverhärtungen und knotigen Stellen abtasten (palpieren) sowie die Reflexe der Arme und Beine testen um neurologische Probleme auszuschließen. Ist bis dato die Diagnose noch unsicher, kann eine Röntgenaufnahme weiteren Aufschluss geben.

Ist der Befund eindeutig, kann bereits bei der Erstuntersuchung eine Probebehandlung durchgeführt werden. Dies erfolgt durch Dehnung, Anspannungstests und ausüben von Druck auf den Triggerpunkt. Evtl. fallen hier schon Probleme in anderen Muskelgruppen auf. Bessert sich der Zustand des Betroffenen, kann die Therapie festgelegt werden.

Tritt keine Besserung auf sind weitere diagnostische Maßnahmen erforderlich um evtl. indirekte Ursachen zu ermitteln.

Hauptsächlich werden bei der Triggerpunkttherapie...

vier manuelle Techniken eingesetzt. Welche das sind erfährst Du hier:

1. Technik - Ischämische Kompression:

Dabei wird mittels Druck gegen einen Knochen, z.B. Schulterblatt oder zwischen Daumen und Zeigefinger (Zangengriffpalpation) komprimiert. Ziel ist es die saure und entzündliche Gewebeflüssigkeit aus dem Muskel zu drücken. Die Kompression soll statisch erfolgen, d.h. keine Massagebewegung oder Ähnliches, sondern nur ein konstanter, kräftiger Druck. Dieser angewendete Druck ist von Schmerzintensität, abhängig die der Patient verspürt. Wobei hier an die Schmerzgrenze gegangen werden sollte. Die Dauer beträgt 15 - 60 Sekunden und wird nach kurzen Pausen so lange ausgeübt bis der Schmerz abnimmt und ein "Aufweichen" des Triggerpunktes unter dem Finger spürbar ist.

2. Technik - manuelle Dehnung:

Die Myogelose wird wie bei der ischämischen Kompression mit Druck beaufschlagt. Jedoch werden jetzt zusätzlich langsame, gleitende Bewegungen ausgeführt. Hinzu kommt, dass der Patient langsame, kleinräumige Bewegungen mit dem betroffenen Muskel ausübt, während der Finger oder das Massagegerät an Ort und Stelle verbleibt. Bei der manuellen Dehnung gilt das Gleiche bzgl. Druck, Dauer und Wiederholung wie bei Technik 1.

Die vorgestellten Techniken sind sehr schmerzhaft. Um eine Wirksamkeit zu erzielen, musst Du teilweise bis an die Schmerzgrenze gehen.

3. Technik - Dehnung der oberflächlichen und muskulären Faszien:

Die Daumen beider Hände oder die Knöchel der Faust/Fäuste werden mit kräftigem Druck und anschließender Bewegung der Haut gegen die Faszien über die ganze Länge des Muskels verschoben. Man kann sich das wie das Kneten und ausrollen eines Teiges vorstellen. Dieses "ausstreifen" erfolgt meist von der Körpermitte weg nach außen. Dies regt den Stoffwechsel an und verbessert die Beweglichkeit.

4. Technik - lösen von im Muskel befindlichen Gleitschichten:

Diese Technik wird angewendet um Verklebungen zwischen den Muskelschichten und Faszien zu lösen. Die anschließenden besseren Gleiteigenschaften verbessern die Beweglichkeit. Dabei benutzt der Therapeut beide Hände und nimmt zwischen den Daumen und Zeigefingern

eine große Hautfalte im Bereich des Triggerpunktes und drückt diese zusammen.

Alternativ kann zur Selbsttherapie ein Schröpfungsglas zur Fasziendehnung verwendet werden. In den Anwendungsbeispielen ab Seite 21 beschreiben wir dir wie du bei Fasziendehnung durch Schröpfen vorgehen musst.



Neben diesen Möglichkeiten zur manuellen Triggerpunktbehandlung, gibt es auch weitere Formen:

- gezielten Rückenübungen (Dehnung und Kräftigung)
- Dry Needling - Akupunkturnadeln werden gezielt in die Triggerpunkte gestochen
- Injektion eines Lokalanästhetikums
- Elektrostimulation (TENS - Transkutane elektrische Nervenstimulation): Dabei werden mittels Hautelektroden hochfrequente elektrische Impulse direkt in die schmerzende Stelle geleitet. Diese Im-

pulse reizen die Nerven womit verhindert werden soll, dass die vorhandenen Schmerzsignale an das Gehirn weitergeleitet werden.

- Stoßwellentherapie - Triggerpunktbehandlung mittels Schallimpulsen.

Die Elektrostimulation und Stoßwellentherapie werden häufig bei Orthopäden angeboten.

Was spricht gegen eine Triggerpunktbehandlung?

Wie bereits angedeutet sind die manuellen Techniken sehr druck- und schmerzintensiv. Aufgrund dessen sollte bei folgenden Gründen von einer Behandlung abgesehen bzw. nach einer Risikoabwägung entschieden werden. Gründe, die gegen eine Therapie sprechen sind:

- Der Patient wird aufgrund einer Krebserkrankung bestrahlt. Dabei kann eine Strahlenfibrose entstehen, welche zu Vernarbungen auf der Haut führt.
- Der Patient nimmt Blut gerinnende Medikamente oder leidet an einer Blutgerinnungsstörung. Bei einer Behandlung kann es dann zu massiven Einblutungen ins Gewebe kommen.

Gründe, die eine Risikoabwägung erforderlich machen:

- akute Muskelverletzungen liegen vor
- akute Gelenkverletzungen
- Hauterkrankungen oder -verletzungen
- Osteoporose
- bösartiger Tumor
- akute Infektionen oder Entzündungen
- nicht erträgliches Schmerzlevel des Patienten während der Behandlung



Werkzeuge zur Selbsttherapie



Schröpfen



Triggerholz



SELBSTTHERAPIE

Vorab möchten wir Dir ein paar Hinweise zur Selbsttherapie geben:

Grundsätzlich ist eine Selbsttherapie bei vorhandenen Triggerpunkten möglich. Bei Triggerpunkten in der Tiefenmuskulatur, sprich die Muskeln, die von anderer Muskulatur überdeckt werden, ist es sinnvoll sich den Rat eines Therapeuten zu holen.

Dehnung

Eine wichtige Rolle spielt die Dehnung des betroffenen Muskels. In den Steckbriefen sind häufig Dehnübungen beschrieben. Achte darauf, dass die Intensität des Dehnens nicht zu hoch ist, moderat reicht. Jede Übung besteht aus einer Dehnungs- und Ruhephase, welche je 3 Minuten beträgt. Wir empfehlen eine statische Dehnung, weil hier die Verletzungsgefahr gering ist. Dies bedeutet, dass Du die Dehnhaltung hältst und nicht dabei federst. Jede Dehnübung kannst Du bis zu 3 mal wiederholen und maximal 3 mal täglich durchführen.

Einfache Regel:

3 min dehnen / 3 min Pause / 3 Wiederholungen / 3 mal täglich

Kompression

Wie bereits weiter oben beschrieben kommt auch bei der Selbsttherapie die ischämische Kompression zum Einsatz. In den Steckbriefen ist beschrieben wie Du die Triggerpunkte findest. Nun gibt es mehrere Möglichkeiten der Kompression. Entweder ein direkter Druck mit den Fingern oder Daumen auf den schmerzenden Punkt oder der sogenannten Zangengriff, wo du den Triggerpunkt zwischen den Daumen und den Fingern zusammen drückst. Das erfolgt so lange bis der Schmerz nachlässt und Du ein „Aufweichen“ des Triggerpunktes spürst. Es ist nicht immer möglich Triggerpunkte ohne Hilfsmittel zu erreichen. Hier ein kurzer Überblick über sinnvolle Werkzeuge zur Selbsttherapie. Wie Du sie einsetzt ist in den Steckbriefen ebenfalls beschrieben.

Schröpfen

Das Schröpfen wird ebenfalls in der Faszientherapie eingesetzt. Um Verklebungen zu lösen kann die Schröpfmassage entlang des zu behandelnden Triggerpunkts eingesetzt werden. Es ist möglich, die durch Verklebungen der Faszien betroffenen Stellen durch Entlangfahren des evakuierten Schröpfkopfes genau

zu lokalisieren. Im Bereich der Verklebungen wird der Schröpfkopf nur mit erhöhtem Kraftaufwand bewegbar sein. Gut durchblutete Gewebereiche hingegen lassen ein fast widerstandsfreies Fortbewegen des Glases zu.

Schröpfen kurbelt die Durchblutung des Gewebes an, das ist auch an den roten oder sogar blauen Hautverfärbungen sichtbar, die nach dem Schröpfen zurück bleiben. Das Blut „schießt“ in die Stelle, auf welcher die Schröpfgläser lange angesetzt waren. Dadurch wird der Stoffwechsel in dieser Körperregion beschleunigt, was einen schnelleren Abtransport von Abfallstoffen und eine schnellere Zufuhr von Sauerstoff zur Folge hat. Auch verklebte Faszien geben vermehrt Abfallstoffe ab, welche durch das Ansetzen der Schröpfgläser und die vermehrte Durchblutung abtransportiert werden. Hierbei wird der Schröpfkopf gezielt auf den Punkt angesetzt und dort gehalten. Ziel ist es, die durch den Triggerpunkt verklebten Faszien „aufzudehnen“. Neben der eigentlichen Triggerpunktbehandlung ist die Faszienbehandlung ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der Selbsttherapie.

Die genaue Vorgehensweise erklären wir dir in den einzelnen Anwendungsbeispielen ab Seite 21.



Massageball aus nachhaltigem Kork

Triggerpunkte im HALS UND NACKEN

Triggerpunkte in den Muskeln des Halses und Nackens:

Neben den Schmerzen, die sie an der auftretenden Stelle verursachen, können sie auch häufig Kopf- und Nackenschmerzen auslösen, sowie die Beweglichkeit des Halses und Kopfes einschränken.



ÜBERSICHT DER TRIGGERPUNKTE

Die dargestellte Übersicht der Triggerpunkte ist eine Auswahl, die nach folgenden Kriterien definiert wurde:

- der Triggerpunkt befindet sich an Hals, Nacken, Schulter oder Rücken
- der Triggerpunkt löst einen Übertragungsschmerz (referred pain) im Rücken aus
- der Rücken verursacht den Triggerpunkt z.B. durch eine Skoliose

Wichtig

Die meisten Darstellungen zeigen die Triggerpunkte nur von einer Seite. Somit können Triggerpunkte auf der dargestellten Seite auftauchen. Aber auch selbstverständlich an der gegenüberliegenden oder auf beide Seiten.

1. OBERER TRAPEZMUSKEL

Funktion:

Dreht den Kopf und hebt die Schultern.

Leitsymptome:

- Nackenschmerzen, Spannungskopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Bewegungseinschränkung beim Drehen des Kopfes und seitliche Neigung des Oberkörpers

Begleitsymptome:

- Kopfschmerzen im Schläfenbereich und am Hinterkopf
- Schmerzen im Bereich seitlich am Hals und am Kieferwinkel
- Taubheit und Kribbeln am Hinterkopf

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Oftmals macht sich der Triggerpunkt durch Zuckungsreaktionen bemerkbar. Falls nicht, taste den gesamten Muskel zwischen Daumen und Zeigefinger (Zangengriff) ab und achte dabei auf verhärtete, knotige Stellen sowie Wassereinlagerungen.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

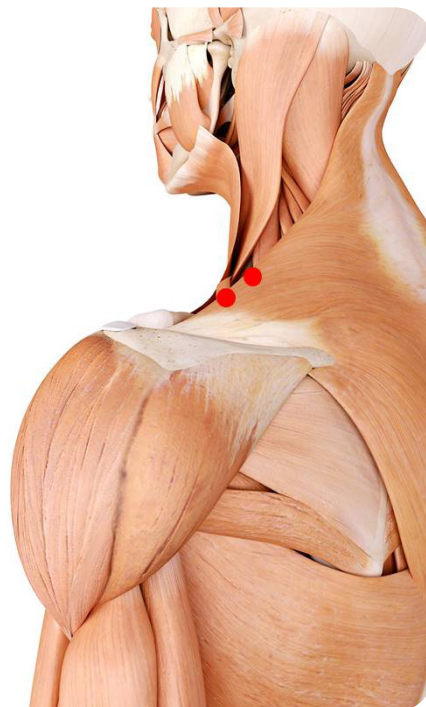
- Gewohnheitsmäßig hochgezogene Schultern
- Einseitig hochgezogene Schulter aufgrund Beinlängenunterschied oder Wirbelsäulenverkrümmung
- Nach vorne gebeugter Kopf
- Schleudertrauma
- Arme können nicht frei hängen, durch einen zu breiten Brustkorb und schmale Schultern oder schmale Schulter und breitem Becken. Dadurch steht der Muskel dauerhaft unter Spannung.

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression durch Zangengriff (ischämische Kompression)
- Seitliches Dehnen der Halsmuskulatur
- Im Sitzen Arme aufstützen
- Im Stehen Hände in die Hüfte
- Kompression mit Massageball

- Schröpfen:
Beuge den Kopf seitlich, öle flächig mit Rosmarinöl

ein und setze die Schröpfungsglasgröße 5 oder 6 an. Evakuere den Kopf und führe die Schröpfungsmassage ca. 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf dem Triggerpunkt durch.



2. MITTLERER UND UNTERER TRAPEZMUSKEL

Funktion:

Der mittlere Trapezmuskel zieht die Schultern zusammen und der untere senkt die Schultern.

Leitsymptome:

- Tiefsitzender Schmerz an den Triggerpunkten selbst und unterhalb des Hinterkopfes
- Schmerzen und Gänsehaut im Nacken und Schulter

Begleitsymptome:

- Schmerzen am Übergang zwischen Nacken und hintere Schulter und am Schulterdach
- Druckempfindlichkeit im Nacken und der Schulter

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Oftmals macht sich der Triggerpunkt durch Zuckungsreaktionen bemerkbar. Falls nicht, können diese relativ leicht, in Bauchlage, mit dem Zangengriff in der Region in welcher sich der Triggerpunkt befindet, ertastet werden. Hierfür „kneift“ man Haut und Muskel zwischen Daumen und Zeigefinger.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Gewohnheitsmäßig hochgezogene Schultern
- Rundrücken
- Einseitige Fehlhaltung
- Wirbelsäulenverkrümmung (Skoliose)
- Überlastung durch Werfen
- Aufstützen auf Ski- oder Gehstöcke

Was kannst Du selbst tun?

- Lege Dich hin und platziere einen Igelball direkt unter dem Triggerpunkt. Um den Druck zu erhöhen, hebe das Becken an
- Mit Triggerpunktmassagegerät fest auf den Punkt drücken
- Liegen auf einer Akupressurmatte
- Dehnung des Rückens (Katzenbuckel)

- Schröpfen:
Lege Dich auf den Bauch und lasse eine Schröpfungsmassage an den Triggerpunkte stellen durchführen. Hier kannst Du größere Köpfe wie 1 oder 2

verwenden. Den Rücken flächig mit Rosmarinöl einölen. Kopf aufsetzen, evakuieren und 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf den Triggerpunkten massieren.



3. GROßER KOPFWENDER ZUR KÖRPERMITTE

Funktion:

Drehung und zur Seite neigen des Kopfes, anheben der Schultern.

Leitsymptome:

- Kopf- und Gesichtsschmerzen

Begleitsymptome:

- Schmerzen an den Wangen, Augen, am Hinterkopf, Scheitel und an der Kehle

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Auf dem Rücken liegen den Kopf leicht anheben und mittels Zangengriff nach Muskelknötchen abtasten.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Leicht Gedrehter Kopf vor dem Fernseher oder am Arbeitsplatz
- Wirbelsäulenverkrümmung (Skoliose)
- Unterschiedliche Beinlängen
- Einseitige Belastung (z.B. Kampfsport)
- Arbeiten über Kopf (z.B. Decke streichen)
- Schleudertrauma

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression durch Zangengriff (ischämische Kompression)
- Dehnen des Muskels durch seitliches nach hinten Lehnen des Kopfes

• Schröpfen:

Lehne den Kopf seitlich nach hinten, öle flächig mit Rosmarinöl ein und setze die Schröpfungsglasgröße 5 oder 6 an. Evakuere den Kopf und führe die Schröpfmassage ca. 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf dem Triggerpunkt durch.

Sei bei der Evakuierung des Glases vorsichtig und vermeide einen zu starken Unterdruck!



4. GROßER KOPFWENDER SEITLICH VERLAUFEND

Funktion:

Drehung und zur Seite neigen des Kopfes, anheben der Schultern.

Leitsymptome:

- Ohrenschmerzen, Stirnkopfschmerzen
- Schwindel und Gleichgewichtsstörungen

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Auf dem Rücken liegen den Kopf leicht anheben und mittels Zangengriff nach Muskelknötchen abtasten.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Leicht Gedrehter Kopf vor dem Fernseher oder am Arbeitsplatz
- Wirbelsäulenverkrümmung (Skoliose)
- Unterschiedliche Beinlängen
- Einseitige Belastung (z.B. Kampfsport)
- Arbeiten über Kopf (z.B. Decke streichen)
- Schleudertrauma

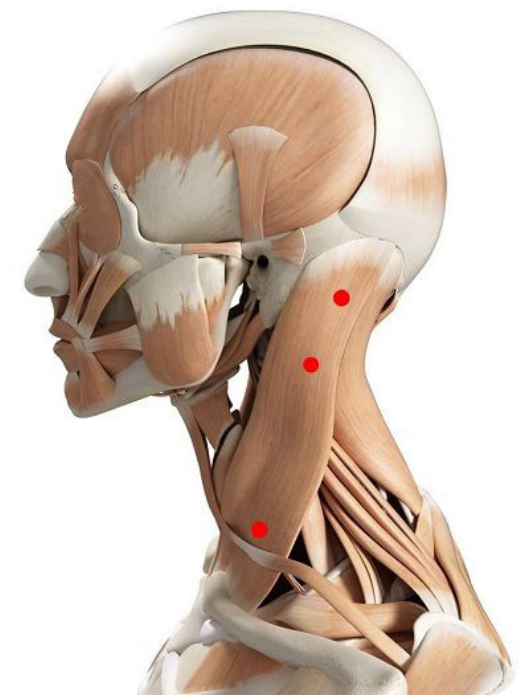
Was kannst Du selbst tun?

- Kompression durch Zangengriff (ischämische Kompression)
- Dehnen des Muskels durch seitliches nach hinten Lehnen des Kopfes

• Schröpfen:

Lehne den Kopf seitlich nach hinten, öle flächig mit Rosmarinöl ein und setze die Schröpfungsglasgröße 5 oder 6 an. Evakuere den Kopf und führe die Schröpfmassage ca. 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf dem Triggerpunkt durch.

Sei bei der Evakuierung des Glases vorsichtig und vermeide einen zu starken Unterdruck!



5. ZWEIBÄUCHIGER MUSKEL VORNE UND HINTEN

Funktion:

Der zweibäuchige Muskel ist zuständig für das Öffnen des Mundes.

Leitsymptome:

- Schmerzen an den unteren vier Schneidezähnen (vorderer Bauch)
- Krämpfe in der Zungenbodenmuskulatur (vorderer Bauch)
- Schluckbeschwerden (hinterer Bauch)
- Heiserkeit

Begleitsymptome:

- Schmerzen hinter dem Ohr läppchen (Druckpunkt am Schläfenbein)

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Auf dem Rücken liegen den Kopf leicht anheben Vorderer Bauch:

Auf dem Rücken liegen, den Kopf in den Nacken legen oder als würde man stehend in die Luft schauen um z.B. ein Flugzeug welches sich direkt über einen befindet anzusehen. Somit legt man die Kehle frei und kann mittels Zangengriff nach Muskelknötchen direkt auf der Kinnunterseite abtasten. Hinterer Bauch:

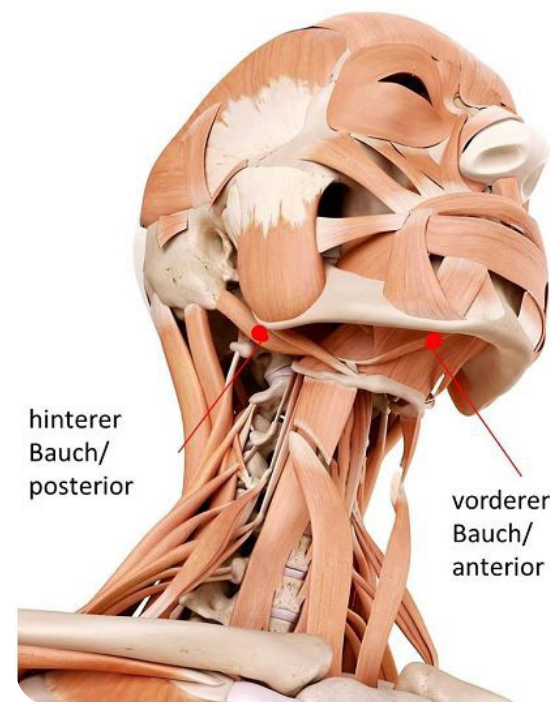
Abtasten des Muskels auf der Innenseite des Kiefergelenks.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Mundatmung
- Zähneknirschen
- Schleudertrauma
- Überdehnung bei Vollnarkose durch Beatmung
- Triggerpunkte am Kaumuskel und/oder seitlich verlaufenden großen Kopfwender (s. oben)

Was kannst Du selbst tun?

- Üben der Nasenatmung
- Kompression der Triggerpunkte mit dem Daumen (s. Abbildung)



6. „PLATTE“

Funktion:

Die Platte ist ein Hautmuskel, der die Mundwinkel nach unten zieht und die Haut der Brust nach oben.

Leitsymptome:

- Nadelstichartige Empfindungen im Gesicht

Begleitsymptome:

- Schmerzen in der Haut vom unteren Rand des Kiefers bis über die vordere Brustmuskulatur

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Dabei werden beide Hände verwendet und die Haut und am Plattenmuskel zwischen Zeigefinger und Daumen eingerollt. Die eine Hand packt unter dem Kiefer, die andere untere Ende des Halses. Nun führst Du die beiden Hände durch stetiges Rollen immer weiter Richtung Halsmitte bis sie sich treffen. Solltest du dabei auf Knötchen stoßen, hast du den Triggerpunkt gefunden.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Triggerpunkte am großen Kopfwender mittig und seitlich verlaufend (3, 4)
- Triggerpunkte am oberen Trapezmuskel (1)

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression der Triggerpunkte durch Rollen der Haut und des Muskels zwischen Daumen und Zeigefinger



7. RIEMENMUSKEL DES KOPFES

Funktion:

Drehen und Heben des Kopfes.

Leitsymptome:

- Kopf- und Nackenschmerzen
- Schmerzen beim Drehen des Kopfes

Begleitsymptome:

- Kopfschmerzen am Scheitel bis in die Augenhöhlen
- Schmerzen am Übergang von Hals in den Nacken (Schulter-Nackenwinkel)

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Schau gerade aus, nimm vier Finger der rechten Hand und setze sie ca. 7 – 8 Zentimeter unterhalb des Ohres seitlich am Hals an. Dort solltest Du nun eine kleine Kuhle spüren. Drehe nun den Kopf soweit du kannst nach rechts. Die Kuhle wird nun durch den Riemenmuskel geschlossen. Dort sollte nun der Triggerpunkt ertastbar sein.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Zugluft
- Schleudertrauma
- Schräge Haltung des Kopfes bei Arbeiten am PC

Was kannst Du selbst tun?

- Ergonomischer Arbeitsplatz (gerader Blick auf den Bildschirm)
- Kompression des Triggerpunktes mit vier Fingern (wie oben beschrieben) beim Blick gerade aus und zur Seite)
- Lege Dich auf den Rücken und platziere einen Massageball unterhalb/seitlich des Halses und hebe die Arme direkt über Deinen Kopf

- Schröpfen

Lehne den Kopf seitlich, öle flächig mit Rosmarinöl ein und setze die Schröpfungsglasgröße 5 oder 6 an. Evakuere den Kopf und führe die Schröpfmassage ca. 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf dem Triggerpunkt durch.

Sei bei der Evakuierung des Glases vorsichtig und vermeide einen zu starken Unterdruck!



8. HALBDORNMUSKEL DES KOPFES

Funktion:

Drehen und Heben des Kopfes sowie Stabilisation der Halswirbelsäule.

Leitsymptome:

- Kopf- und Nackenschmerzen
- Einschränkungen beim Drehen und nach vorne beugen des Kopfes
- Taubheit, Schmerzen und Ameisenlaufen am Hinterkopf

Begleitsymptome:

- Muskelschmerzen am Hinterkopf und im Nacken

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Beuge deinen Kopf leicht nach vorne und ertaste die ersten Auswölbungen (Dornfortsätze) der Halswirbelsäule. Taste nun ca. 3 – 4 Zentimeter links und rechts von den Auswölbungen nach Verhärtungen ab, entsprechend der untern Abbildung.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Rundrücken
- Nach vorne gebeugte Haltung über einen längeren Zeitraum
- Schleudertrauma
- Schlafkissen mit ungenügender Stützung des Kopfes beim Schlafen

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunkts über Druck mit Zeige- und Mittelfinger

- Kompression des Triggerpunkts mit dem Zangengriff (Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger)

- Übung einer aufrechten Kopfhaltung:
Setze Dich aufrecht hin und beuge Deinen Kopf leicht nach vorne. Nehme nun Zeige-, Mittel und Ringfinger Deiner Hand und platziere Sie direkt auf Deine Auswölbungen (Dornfortsätze) der Halswirbelsäule. Spreize Deine Finger dabei leicht auseinander (ca. 1cm). Sobald Du Deinen Kopf aufrichtest merkst Du wie die Spannung der Muskulatur nachlässt und sie weich wird. Diese Haltung sorgt für eine Entspannung der Halsmuskulatur und verhindert eine Überlastung und somit Triggerpunkte.



- Schröpfen:

Beuge den Kopf leicht nach vorne, öle flächig mit Rosmarinöl ein und setze die Schröpfungsglasgröße 5 oder 6 an. Evakuere den Kopf und führe die Schröpfmassage ca. 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf dem Triggerpunkt durch.

Funktion:

Drehen, seitliches Beugen und nach hinten neigen des Kopfes. Stabilisation des Kopfgelenkes.

Leitsymptome:

- Kopfschmerzen
- Einschränkungen beim Drehen und nach vorne Beugen des Kopfes
- Schwindelgefühle
- Schwierigkeiten das Gewicht des Kopfes an das Kopfkissen abzugeben □ das entspannte Aufliegen des Kopfes auf das Kissen fällt schwer

Begleitsymptome:

- Tiefsitzende Schmerzen am Hinterkopf
- Ausstrahlende Schmerzen bis zum Auge

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Setze Dich aufrecht hin und lege den Kopf leicht in den Nacken und taste ihn nach der ersten Auswölbung (Dornfortsatz) ab. Dort befindet sich der Wirbel C2. Der Kopf bleibt weiterhin im Nacken, damit die Muskulatur entspannt bleibt. Nun taste links und rechts neben dem Dornfortsatz nach Muskelknoten ab.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Spielen von Geige oder Querflöte
- Wirbelsäulenverkrümmung (Skoliose)
- Tragen eines schweren Helmes
- Tragen einer Gleitsichtbrille
- Überlastung durch langes nach unten oder vorne Schauen durch z.B. Lesen oder Schreiben

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunkte mit dem Zangengriff (zwischen Daumen und Zeigefinger)
- Schlafkissen mit hoher Stützkraft

Empfehlung:

Dieser tief sitzende Muskel ist nur schwer selbst zu behandeln. Therapeutische Hilfe ist hier empfehlenswert.



Triggerpunkte an

RÜCKEN UND SCHULTER



10. DER SCHULTERBLATTHEBER

Funktion:

Hebt die Schulterblätter nach oben und dreht sie im Uhrzeigersinn.

Leitsymptome:

- Nackenschmerzen
- Schiefhals - Kopf ist nach links oder rechts gedreht, manchmal nach hinten oder vorne und lässt sich nicht mehr in normale Position bewegen
- Durch die Funktionsstörung in der Muskulatur kann es zu einer Einklemmung von Sehnen und des Schleimbeutels am Schultergelenk kommen
- Engpass-Syndrom (Impingement-Syndrom)

Begleitsymptome:

- Schmerzen am Übergang von Hals in den Nacken (Schulter-Nackenwinkel)
- Schmerzen am Schulterblatt
- Hinterkopfschmerzen

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Setze Dich aufrecht hin und bewege z.B. den rechten Arm nach hinten und in die Mitte des Körpers. Der Muskel wird in diesem Moment angespannt und kann gut ertastet werden.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Häufiges Schulterhochziehen
- Unpassendes Kopfkissen, wodurch eine ungünstige Schlafposition resultiert
- Nutzung von zu langen Gehstöcken

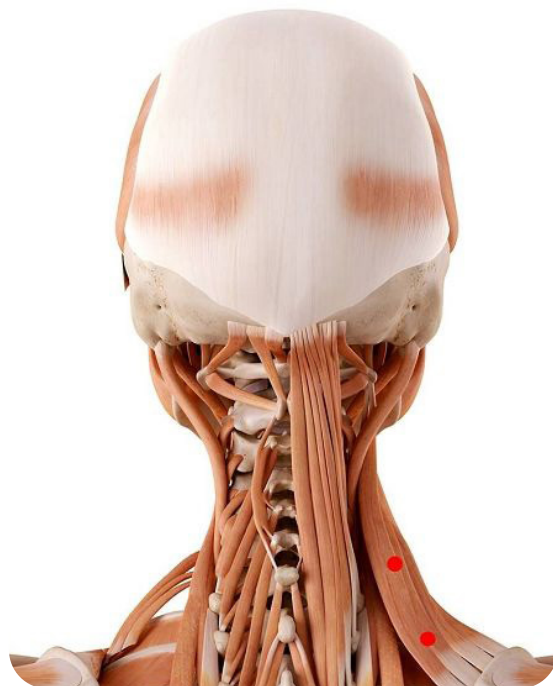
Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunkts mit dem Zangengriff (Daumen und Zeigefinger)
- Schlafkissen mit hoher Stützkraft
- Aufdehnen des Muskels (Bsp.: Triggerpunkt am rechten Schulterblattheber):
Stell dich vor eine Wand. Hebe den rechten Arm und lege die Handfläche gegen die Wand. Beuge den Kopf nach links und drehe ihn ebenfalls nach links. Als würdest Du auf deine linke Schulter sehen wollen. Greife mit der linken Hand Deinen Hinterkopf und ziehe ihn nach links unten.

- Liegende Behandlung mit einem Igelball: Dabei sollte sich der Ball direkt unter dem Triggerpunkt befinden und der Blick auf die entgegengesetzte Schulter erfolgen.

• Schröpfen:

Drehe den Kopf zur nicht betroffene Seite, öle flächig mit Rosmarinöl ein und setze die Schröpfungsglasgröße 5 oder 6 an. Evakuere den Kopf und führe die Schröpfmassage ca. 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf dem Triggerpunkt durch.



11. DIE TREPPENMUSKELN

Funktion:

Heben bei beidseitiger Aktivierung den Brustkorb, bei einseitiger Aktivierung beugen sie die Halswirbelsäule.

Leitsymptome:

- Bewegungseinschränkung beim seitlichen Beugen und Drehen des Kopfes
- Verkleinerter Raum zwischen der 1. Rippe und dem Schlüsselbein, was zu einer Einengung der Nervenstränge führen kann, die von den Halswirbeln in die Arme verlaufen

Begleitsymptome:

- Dumpfe Brustschmerzen, die über den Arm bis zum Daumen und Zeigefinger ausstrahlen
- Schmerzen am Schulterblatt

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Beispiel rechte Halsseite: Setze Dich aufrecht hin und lege Zeige-, Mittel-, und Ringfinger der linken Hand auf Dein Kiefergelenk. Bewege Deine Hand nun in einer Linie nach unten an deinen Hals. Dabei sollte der Ringfinger auf deinem Schlüsselbein aufliegen und alle drei Finger deinen Hals berühren. Atme nun schlagartig durch die Nase ein. Während dieses kurzen Einatmens werden die Treppenmuskeln aktiviert, was sich dann gut ertasten lässt.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Schleudertrauma bei seitlichen Aufprall
- Dauerhaftes Husten und schwere Atmung (COPD-Patienten und Asthmatiker)
- Spielen von Blasinstrumenten und Geige (Überlastung der Muskeln)
- Stoßatmung beim Sport
- Schiefe Kopfhaltung
- Verliegen in der Nacht

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunkte mit zwei bis drei Fingern
- Atemübungen

- Selbstdehnung mit einem Band oder Gurt: Dabei setzt Du dich auf das Band und legst es in den Übergang zwischen Hals und Nacken (Schulter-Nackenwinkel), beugst den Kopf und ziehst am Band.

• Schröpfen:

Drehe den Kopf zur nicht betroffene Seite, öle flächig mit Rosmarinöl ein und setze die Schröpfungsglasgröße 5 oder 6 an. Evakuere den Kopf und führe die Schröpfmassage ca. 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf dem Triggerpunkt durch.

Sei bei der Evakuierung des Glases vorsichtig und vermeide einen zu starken Unterdruck!



12. OBERGRÄTENMUSKEL

Funktion:

Unterstützt das Heben des Armes sowie die Positionierung des Schultergelenks.

Leitsymptome:

- Tiefe, bohrende Schulterschmerzen
- Schmerzen
 - bei Überkopfbewegungen (z.B. nach oben sehen)
 - beim Schlafen auf der betroffenen Seite
 - beim Schürzengriff (Handrücken berührt die Lendenwirbelsäule)
 - beim kraftvollen Heben und Senken der Arme
- Durch die Funktionsstörung in der Muskulatur kann es zu einer Einklemmung von Sehnen und des Schleimbeutels kommen - Engpass-Syndrom (Impingement-Syndrom)

Begleitsymptome:

- Schmerzen am Deltamuskel (19)

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Lege Dich auf den Bauch und spreize den Arm der betroffenen Seite vom Körper ab. Dieser muss aber aufliegen, damit die Nackenmuskulatur entspannt bleibt. Am besten tastet nun eine zweite Person mit beiden Daumen den Muskel ab, welcher oberhalb des Schulterblatts liegt (s. Abbildung).

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Sportarten mit Überkopfbewegungen (Tennis)
- Überkopfarbeiten (z.B. Decke streichen)
- Leinenführung von Hunden
- Stürze
- Schweres Tragen von Gegenständen bei seitlich herabhängenden Armen (z.B. Koffer)

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunkte mit einem Triggerhölzchen oder zwei Daumen
- Liegestütze gegen die Wand

• Schröpfen:

Lege Dich auf den Bauch und lasse eine Schröpfmassage an den Triggerpunkte stellen durchführen. Die Kopfgröße 3 oder 4 verwenden. Das betroffene Schulterblatt mit Rosmarinöl einölen. Kopf aufsetzen, evakuieren und 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf den Triggerpunkten massieren.



13. UNTERGRÄTENMUSKEL

Funktion:

Unterstützt das nach vorne Ziehen der Schulter/Oberarms sowie das Heben und Senken des Armes.

Leitsymptome:

- Heftige Schmerzen und Schmerzausstrahlungen in den Arm
- Heftige Übertragungsschmerzen in den Arm beim längeren Liegen auf der betroffenen Seite (z.B. in der Nacht)
- Schmerzen beim Liegen auf der nicht betroffenen Seite durch Dehnung des Muskels
- Sensibilitätsstörungen auf der Haut (Taubheit)

Begleitsymptome:

- Schmerzen am vorderen Deltamuskel (19) über den Oberarm, Unterarm bis zum Daumen und dem Handrücken

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Lege Dich auf den Bauch und lasse das Schulterblatt von jemand Anderen abtasten. Die Triggerpunkte sind leicht zu ertasten.

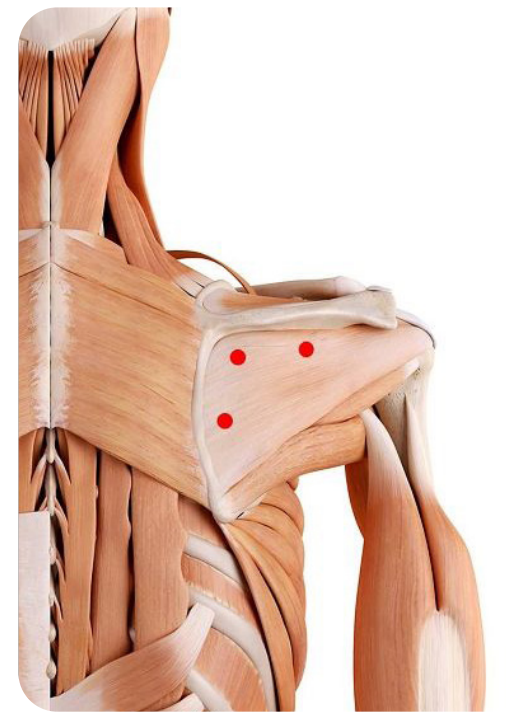
Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Überlastung durch zu kräftige Brustmuskulatur oder Geige- und Querflötenspielen
- Rundrücken
- Längeres Festhalten von Taschen mit Schulterriemen

Was kannst Du selbst tun?

- Dehnung der Brustmuskulatur
- Auf dem Rücken liegend: Igelball unter das Schulterblatt auf den Triggerpunkt legen. Den Arm im 90°-Winkel nach oben nehmen.
- Schröpfen:
Lege Dich auf den Bauch und lasse eine Schröpfmassage an den Triggerpunkte stellen durchführen. Die Kopfgröße 3 oder 4 verwenden. Das betroffene Schulterblatt mit Rosmarinöl einölen. Kopf aufsetzen, evakuieren und 5 – 6 Minuten in

kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf den Triggerpunkten massieren.



14. KLEINER RUNDMUSKEL

Funktion:

Verantwortlich für das Heranziehen (Adduktion) und für die Rotation des Armes (Außenrotation).

Leitsymptome:

- Durch die Behandlung des Untergrätenmuskels (13) kann es hier zu Restbeschwerden kommen

Begleitsymptome:

- Nach hinten gezogene Schulter und Oberarm

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Lege dich auf die nicht betroffene Seite und hebe den Arm nach oben so dass dein Oberarm auf Deinem Ohr liegt. Nun sollte der Triggerpunkt in der Region zu ertasten sein.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Überlastung durch zu kräftige Brustmuskulatur oder Geige- und Querflötenspielen
- Rundrücken
- Längeres Festhalten von Taschen mit Schulterriemen

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunktes mit zwei bis drei Finger.

• Dehnung:

Knie dich hin, setze dich mit dem Gesäß auf Deine Füße und beuge Dich nach vorne über. Deine Arme sollten jetzt ausgestreckt sein, Deine Handflächen flach auf dem Boden liegen und Deine Nasenspitze berührt fast den Boden. Nimm nun den Arm der betroffenen Seite und drehe ihn um 90°, Deine Handfläche zeigt nun nach innen und Deine Handkante liegt auf dem Boden auf. Verlagere nun Dein Gewicht leicht auf die betroffene Seite bis du eine Dehnung in dem Bereich spürst.

• Schröpfen:

Lege Dich auf die nicht betroffene Seite und strecke den Arm der betroffenen Seite über den Kopf. Verwende die Kopfgröße 3 oder 4. Das betroffene Schulterblatt mit Rosmarinöl einölen. Kopf aufsetzen, evakuieren und 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf den

Triggerpunkten massieren.



15. GROßER RUNDMUSKEL

Funktion:

Verantwortlich für das Heranziehen (Adduktion) und für die Rotation des Armes (Innenrotation).

Leitsymptome:

- Auftretende Schmerzen, wenn der Muskel gegen Widerstand arbeiten muss
- Oberarm kann nicht ans Ohr gelegt werden

Begleitsymptome:

- Schmerzen im Bereich der hinteren Schulter, des Armstreckers (Trizeps) und Unterarm

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Lege Dich auf den Bauch und deinen ausgestreckten Arm gegen Deinen Körper. Drücke nun mit der offenen Hand seitlich gegen Deinen Oberschenkel. Der Muskel sollte nun deutlich durch eine seitliche Ausbuchtung erkennbar sein. Löse den Druck. Am seitlichen Schulterblattrand (s. Abbildung) könnte nun ein Triggerpunkt ertastet werden. Befinden sich druckschmerzhafte Stellen unterhalb des Schulterblattes deutet dies auch auf einen Triggerpunkt hin.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Überlastung durch dauerhaftes Schieben von schweren Gegenständen
- Überlastung durch Klettern, Radfahren oder Kunstturnen
- Aktivierung der Triggerpunkte durch den großen Rückenmuskel (16), Unterschulterblattmuskel (17), großen Brustmuskel (22), Untergrätenmuskel (13), kleinen Rundmuskel (14), Obergrätenmuskel (12) und Deltamuskel (19)

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunktes mit dem Daumen oder Zangengriff zwischen Daumen und Zeigefinger.

• Massageball:

Lege Dich auf den Rücken und platziere den Massageball direkt unter den Triggerpunkt. Um den Druck zu erhöhen, kannst Du das Becken anheben.

• Schröpfen:

Lege Dich auf die nicht betroffene Seite und strecke den Arm der betroffenen Seite über den Kopf. Verwende die Kopfgröße 3 oder 4. Das betroffene Schulterblatt mit Rosmarinöl einölen. Kopf aufsetzen, evakuieren und 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf den Triggerpunkten massieren.



16. GROßER RÜCKENMUSKEL

Funktion:

Ermöglicht das Heranziehen (Adduktion) des Armes sowie eine Rotation nach innen und hinten.

Leitsymptome:

- Schmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule, schwer zu lokalisieren und durch Bewegung zu provozieren
- Empfindungsstörungen an der Arminnenseite bis zum kleinen Finger

Begleitsymptome:

- Schmerzen
 - am unteren Winkel der Schulterblattes
 - an der Innenseite des Ober- und Unterarmes
 - am kleinen Finger, Ringfinger und des Handrückens hinterhalb der genannten Finger

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Lege Dich auf die nicht betroffene Seite, der Arm liegt seitlich auf Dir. Hebe nun den Arm im 90° nach oben. Vielleicht kann Dir dabei jemand behilflich sein und Deinen Arm halten, damit die Muskulatur entspannt ist. Nun sollte der Triggerpunkt auf der mittleren Höhe des Schulterblattes zu finden sein. Der Zweite befindet sich über den unteren Rippen (s. Abbildung).

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Übertriebenes Krafttraining
- Anstrengende Gartenarbeit
- Schwimmen
- Langlauf
- Klettern
- Chronischer Husten

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunktes mit dem Daumen oder Zangengriff zwischen Daumen und Zeigefinger.



17. UNTERSCHULTERBLATTMUSKEL

Funktion:

Hauptverantwortlich für die Innenrotation des Oberarmes und unterstützt das Heranziehen (Adduktion).

Leitsymptome:

- Starke Schulterschmerzen in Ruhe und Bewegung sowie bei Wurfbewegungen
- Bewegungseinschränkung des Armes
- Empfindungsstörungen im Arm (Kribbeln, Einschlafen, Gefühl der Schwere)
- Schulter- und Schulterblattbeweglichkeit ist vermindert
- Über längere Zeit hinweg kann sich eine schmerzhafte Schultersteife einstellen

Begleitsymptome:

- Nach hinten gezogene Schulter
- Ausstrahlender Schmerz am Arm, Ellenbogen, Handgelenk bis zum kleinen Finger

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Lege Dich auf den Rücken und hebe den Arm im 90°-Winkel nach oben. Nun brauchst du Hilfe, der Arm muss im Winkel gehalten werden, damit die Muskulatur locker bleibt. Dein Helfer muss nun mit den Fingerspitzen zwischen Schulterblatt und Brustkorb, um den Triggerpunkt zu ertasten. (s. Abbildung).

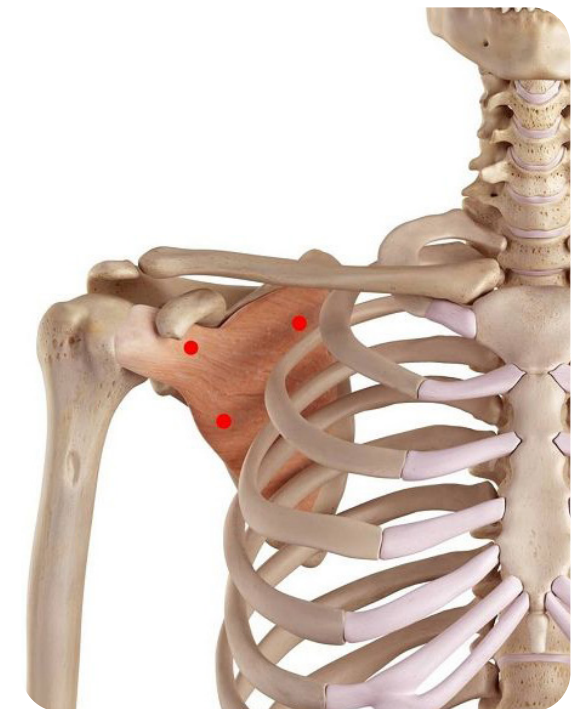
Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Tennis, Handball, Kraulschwimmen
- Langes Teigkneten
- Fahrrad fahren, Boxen
- Auffangen eines Sturzes mit den Händen
- Triggerpunkt im vorderen Sägemuskel (24)

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunktes mit den Finger gemäß der Beschreibung zum finden des Triggerpunktes.

- Dehnung am Beispiel der rechten Schulter: Stelle dich an die Kante eines Türrahmens, Schrank oder Ähnliches. Lasse den Arm der betroffenen Seite am Körper herunter hängen. Nun winkelst Du ihn im 90°-Winkel an und legst die flache Hand auf die Innenfläche des Türrahmens. Drehe dich um ca. 90° gegen den Uhrzeigersinn bis Du eine Dehnung im Schultergelenk verspürst.



18. GROßER UND KLEINER RAUTENMUSKEL

Funktion:

Fixiert das Schulterblatt und hebt es nach oben sowie nach innen.

Leitsymptome:

- Oberflächliche Schmerzen
- Einschränkungen beim Heben des Armes
- Bei Bewegungen ist oft ein Knirschen zu hören

Begleitsymptome:

- Schmerzen an der Innenseite und/oder Oberseite des Schulterblattes

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Lege dich auf den Bauch und taste Dich am inneren Rand des Schulterblattes entlang (s. Abbildung).

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

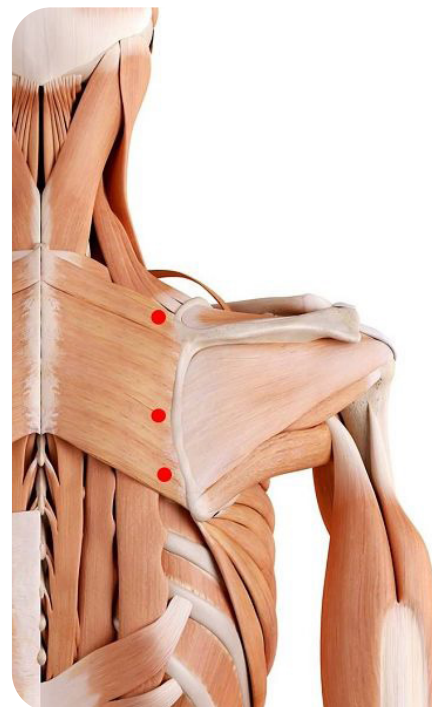
- Rundrücken
- Verkürzte Brustmuskulatur

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunktes mit den Finger gemäß der Beschreibung zum finden des Triggerpunktes.

- Dehnung:
Stelle Dich vor ein Wand und lege beide Hände flach auf. Befindet sich die betroffene Seite rechts, drehe die Hüfte im Uhrzeigersinn bis du eine Dehnung am rechten Schulterblatt verspürst. Ist die Linke Seite betroffen, drehst du dich gegen den Uhrzeigersinn.

- Schröpfen
Lege Dich auf die nicht betroffene Seite und strecke den Arm der betroffenen Seite über den Kopf. Verwende die Kopfgröße 3 oder 4. Das betroffene Schulterblatt mit Rosmarinöl einölen. Kopf aufsetzen, evakuieren und 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf den Triggerpunkten massieren.



19. DELTAMUSKEL

Funktion:

Unterstützt die Bewegung des Arms nach vorne, nach hinten, ein seitliches Anheben und Absenken sowie eine Rotation nach innen.

Leitsymptome:

- Schmerzen beim Bewegen des Armes, Schmerzen in Ruhe treten nicht auf

Begleitsymptome:

- Schmerzen im Bereich des Triggerpunktes

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Die Triggerpunkte in diesem Bereich sind leicht zu ertasten. Wichtig ist, den gesamten Muskelbereich abzutasten, da sich hier an vielen Stellen Triggerpunkte bilden können (s. Abbildung).

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Schläge auf den Muskel
- Prellungen
- Überlastung durch Sport (Schwimmen, Krafttraining, Kampfsportarten, Wurfbewegungen)

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunktes mittels Zangengriff zwischen Daumen und Zeigefinger

- Schröpfen
Lege Dich auf die nicht betroffene Seite und lege den Arm der betroffenen Seite auf Deiner Körperseite ab. Verwende die Kopfgröße 3 oder 4. Die betroffene Schulter mit Rosmarinöl einölen. Kopf aufsetzen, evakuieren und 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf den Triggerpunkten massieren.



20. HAKENARM MUSKEL

Funktion:

Bewirkt eine Innenrotation sowie ein Anheben des Armes nach vorne und seitlich.

Leitsymptome:

- Schwierigkeiten die Hand auf den Handrücken zu legen (z.B. auf einen Tisch)
- Kompression eines Nervs welcher den Muskel durchzieht:
 - Empfindungsstörungen, Schmerzen im Unterarm
 - Schwäche Beim beugen des Armes
 - Schmerzen im Ellenbogengelenk

Begleitsymptome:

- Schmerzen im vorderen Bereich des Deltamus- kels (19), vorderer Ober-, Unterarm und Handrück- en

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Setze Dich in einem Stuhl an einen Tisch und lege den Ellenbogen auf eine Armlehne. Lege den Un- terarm im 90°-Winkel auf die Tischkante. Wichtig ist, dass der Bizeps keinerlei Anspannung hat. Nun kannst Du den Triggerpunkt ertasten (s. Ab- bildung).

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Tennis
- Ballsportarten
- Klettern
- Radfahren
- Liegestütz

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunktes mit dem Zei- gefinger oder Zangengriff (Daumen und Zeigefin- ger)
- Schröpfen:
Lege Dich auf den Rücken und spreize den Arm der betroffenen Seite leicht von dir ab. Verwende die Kopfgröße 5 oder 6. Öle die Innenseite des Armes mit Rosmarinöl einölen. Kopf aufsetzen, evakuieren und 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf den Triggerpunkten massieren.

Sei bei der Evakuierung des Glases vorsichtig und vermeide einen zu starken Unterdruck!



21. TRIZEPS

Funktion:

Verantwortlich für die Streckung des Armes sowie die Fixierung des Ellenbogengelenks.

Leitsymptome:

- Schmerzen auf der Armrückseite
- Tennisellbogen
- Kribbeln und Taubheitsgefühl auf der Rückseite des Unterarms und der Hand

Begleitsymptome:

- Schmerzen in den drei Köpfen des Trizeps

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Stelle Dich hin und strecke den Arm kräftig durch. Somit aktivierst Du den Trizeps, er spannt sich an und tritt hervor. Nun kann der Muskel leicht nach Triggerpunkten abgetastet werden (s. Abbildung).

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Überlastung durch Gehen mit Stöcken, Ski- fahren, Liegestütz, Krafttraining, Rudern

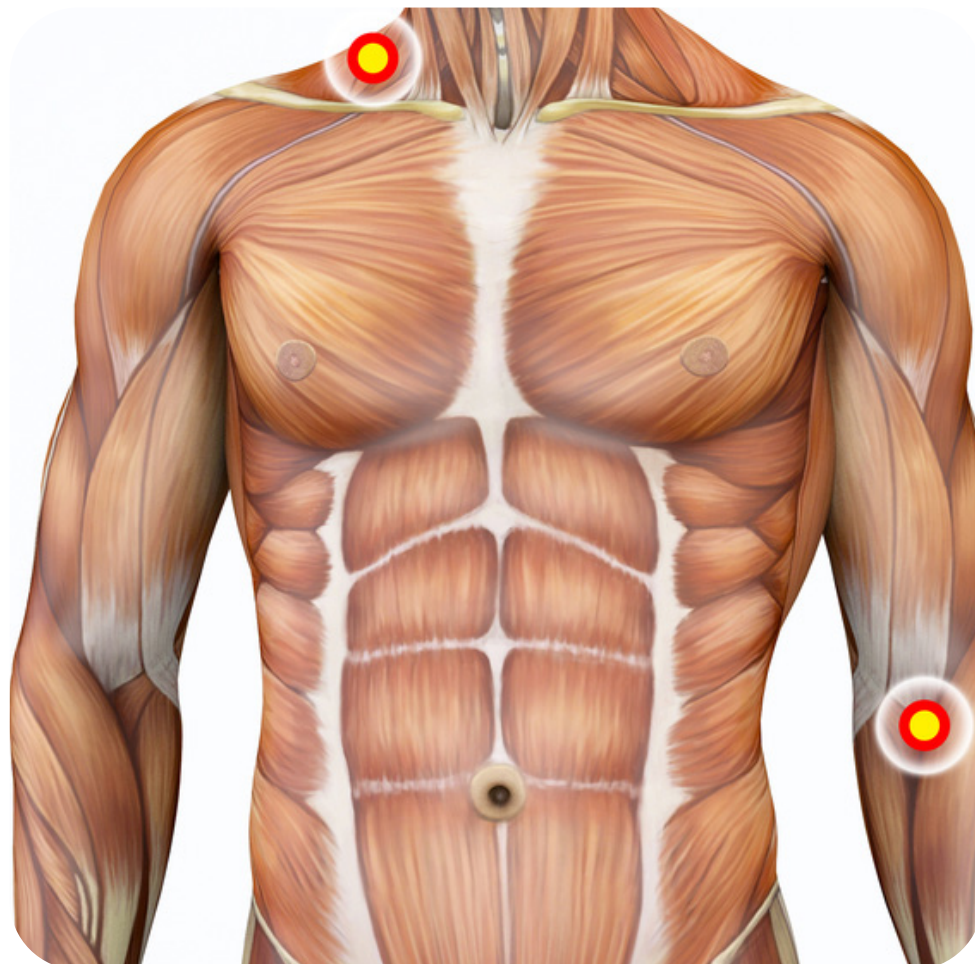
Was kannst Du selbst tun?

- Bei der Kompression des Triggerpunktes mit dem Zangengriff (Daumen und alle vier Finger) in Bauchlage benötigst Du Hilfe. Am besten werden beide Hände verwendet und die Daumen drücken auf den Triggerpunkt.
- Dehnung:
Stelle Dich hin und fasse mit der Hand des betrof- fenen Armes zwischen Deine Schulterblätter. Ziehe nun mit dem anderen Arm am Ellenbogen bis du eine Dehnung im Trizeps verspürst.
- Schröpfen:
Lege Dich auf den Bauch und spreize den Arm der betroffenen Seite leicht von dir ab. Verwende die Kopfgröße 5 oder 6. Öle die Rückseite des Armes mit Rosmarinöl einölen. Kopf aufsetzen, evakuieren und 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewe- gun- gen rund um und auf den Triggerpunkten massie- ren. Sei bei der Evakuierung des Glases vorsichtig und vermeide einen zu starken Unterdruck!



Triggerpunkte an

BRUST UND BAUCH



12. GROßER BRUSTMUSKEL

Funktion:

Bewirkt ein nach vorne Heben, ein Anlegen des seitlich ausgestreckten Armes und eine Innenrotation.

Leitsymptome:

- Schmerzen in der Brust in der Nacht und in Ruheposition
- Beklemmungsgefühl
- Triggerpunkte im großen Brustmuskel können den Eindruck von Herz- und Lungenerkrankungen erwecken
- Empfindliche Brustwarzen
- Belastungsabhängige Brustschmerzen (z.B. beim Sport) sind kein Hinweis auf Triggerpunkte!

Begleitsymptome:

- Schmerzen an der vorderen Schulter, der Innenseite des Armes

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Taste den gesamten Brustmuskel mittels des Zangengriffes ab. Nutze dabei alle Finger und den Daumen (s. Abbildung).

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

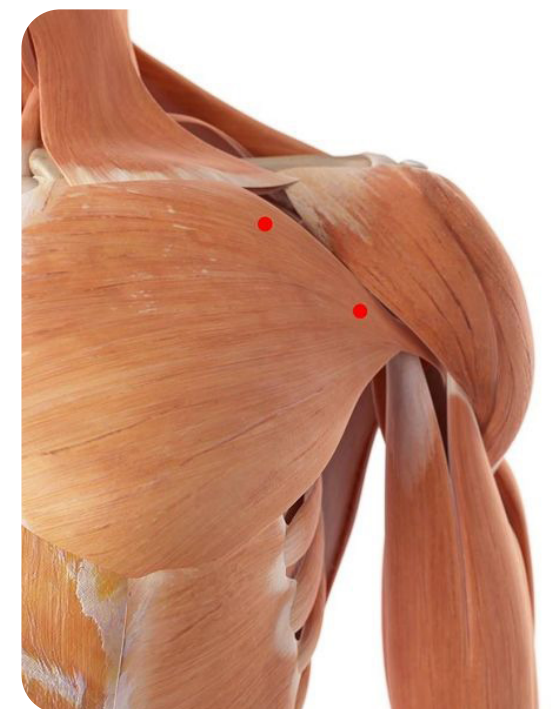
- Gartenarbeit, Holz spalten, Tragen schwerer Gegenstände
- Überlastung durch Krafttraining und Schwimmen
- Rundrücken

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunktes mit dem Zangengriff (Daumen und alle vier Finger) in Rückenlage.
- Dehnung:
Stelle Dich vor eine Wand und lege die flache Hand der betroffenen Stelle in Kopfhöhe auf die Wand. Am Beispiel der rechten Seite drehst Du dich mit der Hüfte gegen den Uhrzeigersinn bis Du eine Dehnung in der Brust verspürst.

• Schröpfen:

Lege Dich auf den Rücken und spreize den Arm der betroffenen Seite im 90°-Winkel von dir ab. Verwende die Kopfgröße 3 oder 4. Öle die betroffene Stelle mit Rosmarinöl ein. Kopf aufsetzen, evakuieren und 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf den Triggerpunkten massieren.



23. KLEINER BRUSTMUSKEL

Funktion:

Zieht das Schulterblatt nach vorne, unten und in die Mitte des Körpers.

Leitsymptome:

- Durch die Schmerzen können Beklemmungsgefühle entstehen ähnlich einer Herzerkrankung (myokardiale Ischämie)
- Einschränkungen beim Beugen/Stecken des Armes
- Sensibilitätsstörungen am Unterarm und der Handfläche

Begleitsymptome:

- Übertragungsschmerz auf den vorderen Brustkorb und vorderen Schulterbereich
- Übertragungsschmerz auf die Innenseite des Oberarms, Unterarm und der Hand

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Lege Dich auf den Rücken und platziere hinter Deinem Kopf ein Kissen. Lege Deinen Arm darauf ab, somit bleibt die Brustmuskulatur entspannt. Drücke nun mit allen Fingern im Bereich der Achselhöhle unter die großen Brustmuskel (s. Abbildung).

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Gehen mit Stöcken
- Rucksackriemen
- Hustattacken
- Fehlhaltungen wie z.B. Handynacken
- Triggerpunkt im Brustmuskel

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunktes mit vier Fingern
- Dehnung:
Stelle Dich vor eine Wand und lege die flache Hand der betroffenen Stelle in Kopfhöhe auf die Wand. Am Beispiel der rechten Seite drehst Du dich mit der Hüfte gegen den Uhrzeigersinn bis Du eine Dehnung in der Brust verspürst.



24. VORDERE SÄGEMUSKELN

Funktion:

Ziehen das Schulterblatt nach vorne um den Brustkorb herum.

Leitsymptome:

- Instabiles Schulterblatt
- Eingeschränkte Beweglichkeit der Schulter und des Schulterblattes
- Bewegungs- und Ruheschmerz im Schulterblatt
- Empfindungsstörungen und Schweregefühl im Arm
- Schnelles und ausdauerndes Laufen verursacht Schmerzen und Kurzatmigkeit

Begleitsymptome:

- Übertragungsschmerz am seitlichen und hinteren Brustkorb sowie die Innenseite des Armes

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Lege Dich auf die nicht betroffene Seite und taste den Bereich direkt auf den Rippen ab (s. Abbildung).

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Husten, Stürze
- Schweres Heben über den Kopf
- Überlastung beim Krafttraining
- Fensterputzen

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunktes mit drei Fingern
- Dehnung:
Stelle Dich vor ein Wand lege beide Hände flach auf. Befindet sich die betroffene Seite links, drehe die Hüfte im Uhrzeigersinn bis du eine Dehnung am linken Sägemuskel verspürst.
- Schröpfen:
Lege Dich auf die nicht betroffene Seite und lege den Arm der betroffenen Seite über deinen Kopf. Verwende die Kopfgröße 3 oder 4. Öle die Stelle mit Rosmarinöl ein. Kopf aufsetzen, evakuieren und 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf den Triggerpunkten massieren.



25 A. HINTERE SÄGEMUSKELN OBEN

Funktion:

Unterstützen die Atmung.

Leitsymptome:

- Anhaltende Schmerzen in Ruhe
- Empfindungsstörungen auf der Innenseite des Armes, der Hand bis zum kleinen Finger

Begleitsymptome:

- Tiefer Schmerz
 - im Bereich des Schulterblattes und der Schulterblattrückseite
 - im Ellenbogen
 - an der Innenseite des Arms, der Hand bis zum kleinen Finger

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Diesen Triggerpunkt kannst Du nicht alleine ertasten. Lege dich auf die nicht betroffene Seite. Schiebe Deine Schulter nach vorne. Dein Helfer muss nun mit Zeige- und Mittelfinger unter die Innenseite des Schulterblattes drücken und die Schulter nach hinten drücken. Nun sollte der Triggerpunkt ertastbar sein.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Atemwegserkrankungen
- Skoliose
- Heben von Gewichten mit nach vorne gestreckten Armen

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunktes mit einem Massageball:
Lege Dich auf den Rücken und platzieren den Massageball direkt unter den Triggerpunkt. Kreuze die Arme auf der Brust und ziehe die Schulterblätter nach vorne. Du kannst den Druck erhöhen indem Du das Becken anhebst.



25 B. HINTERE SÄGEMUSKELN UNTEN

Funktion:

Unterstützen die Atmung.

Leitsymptome:

- Schmerzen beim gleichzeitigen Aufrichten und drehen des Oberkörpers

Begleitsymptome:

- Lokaler Schmerz

Wie findest Du den Triggerpunkt?

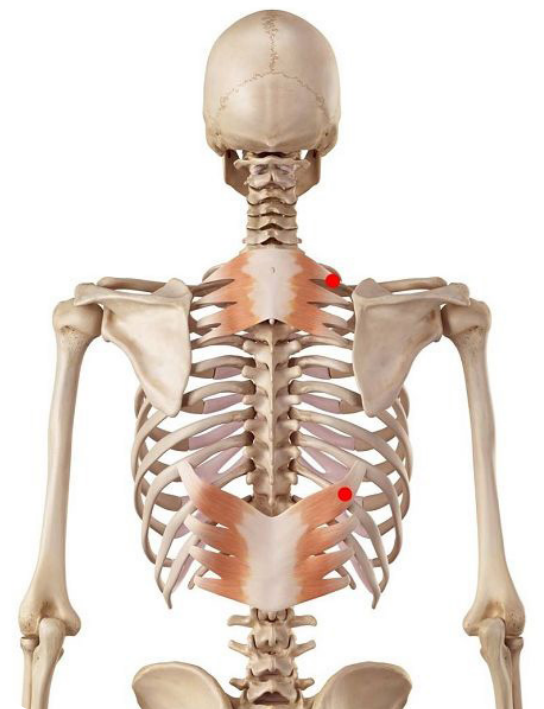
Auch hier benötigst Du Hilfe. Setze Dich hin und drehe den Oberkörper in die Richtung der betroffenen Seite. Der Triggerpunkt kann nun im Bereich der unteren Rippen ertastet werden (s. Abbildung).

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Arbeiten in gebückter Haltung
- Überkopfarbeiten (z.B. Decke streichen)

Was kannst Du selbst tun?

- Hier ist eine Kompression mit einem Massageball ebenfalls möglich. Hierzu lege Dich auf den Rücken und platziere den Massageball direkt unter den Triggerpunkt.



26. GERADE BAUCHMUSKELN

Funktion:

Ermöglichen das Beugen des Rumpfes.

Leitsymptome:

- Rückenschmerzen
- Bauchschmerzen
- Bewegungseinschränkung und Schmerzen beim Beugen des Rückens

Begleitsymptome:

- Im Bereich der Lendenwirbelsäule bandförmige Schmerzen

Wie findest Du den Triggerpunkt?

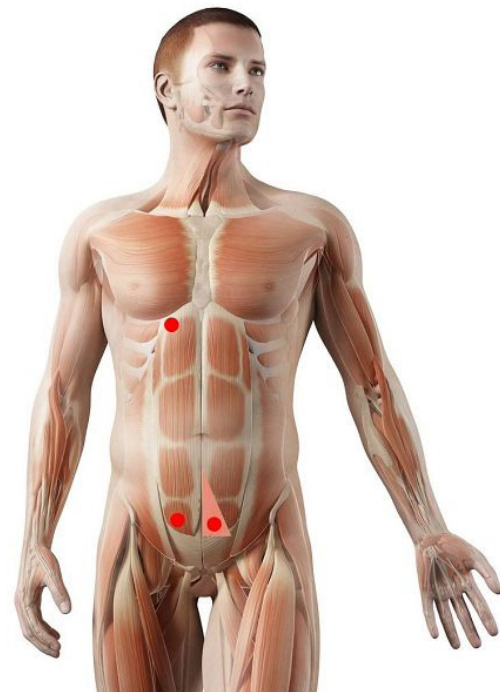
Lege Dich auf den Rücken und mache ein leichtes Hohlkreuz. Nun taste Deinen kompletten Bauch nach druckempfindlichen Stellen ab. Hast Du eine gefunden, drücke auf die Stelle und heben den Kopf an, um die Bauchmuskulatur anzuspannen. Wichtig dabei ist, dass du den Druck auf den Punkt aufrechterhältst. Schmerzt es weiterhin, kannst Du davon ausgehen, dass es ein Triggerpunkt ist. Falls nicht, handelt es sich um ein druckschmerzempfindliches Organ z.B. bei einer Blinddarmentzündung.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Sportarten in gebeugter Haltung z.B. Eishockey
- Koliken, Blähungen, Menstruationsbeschwerden, Magengeschwüre
- Überlastung durch Krafttraining, Tennis, Volleyball, Handball)

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunktes mit den Fingern beider Hände. Es ist allerdings darauf zu achten, dass der Druck nicht primär in den Bauchraum geht, sondern die Stelle des Triggerpunktes flächig mit ziehenden Griffen erfolgt. Als würdest Du Haut über den Triggerpunkt auseinander ziehen wollen.
- Dehnung:
Lege Dich auf den Bauch und stütze dich auf den Ellenbogen ab. Richte dich dabei mit dem Oberkörper soweit auf, bis Du eine Dehnung in der Bauchmuskulatur spürst.



• Schröpfen:

Lege Dich auf Rücken und verwende die Kopfgröße 5 oder 6. Öle die Stelle mit Rosmarinöl ein. Kopf aufsetzen, evakuieren und 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf den Triggerpunkten massieren.

Sei bei der Evakuierung des Glases vorsichtig und vermeide einen zu starken Unterdruck!

27. ÄUßERER UND INNERER SCHRÄGER BAUCHMUSKEL

Funktion:

Bewirkt die Drehung, Neigung und Beugung des Oberkörpers.

Leitsymptome:

- Akuter Hexenschuss
- Beweglichkeit des Rumpfes ist eingeschränkt
- Bauchschmerzen

Begleitsymptome:

- Übertragungsschmerz in den Bauchraum, Leiste und unterer Rücken

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Bei diesen Triggerpunkten benötigst Du Unterstützung. Lege Dich auf den Rücken mache ein leichtes Hohlkreuz. Dein Helfer umfasst nun Deine Taille beidseitig mit den Händen und führt den Zangengriff mit Daumen und Zeigefinger an den Stellen aus (s. Abbildung).

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Innere Erkrankungen
- Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung)
- Einseitige Überlastung durch z.B. Tennis, Golf oder Narben

Was kannst Du selbst tun?

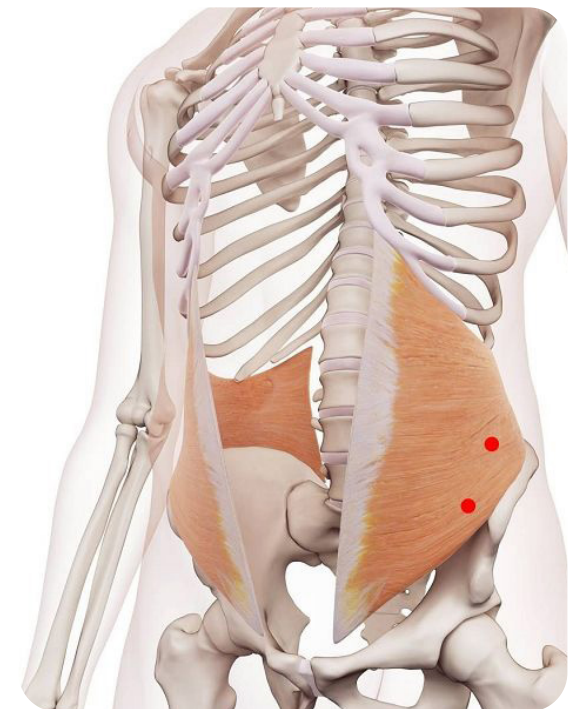
Kompression des Triggerpunktes mit Daumen und Zeigefinger.

Dehnung äußerer, schräger Bauchmuskel (Bsp. Triggerpunkte auf der rechten Seite):
Lege Dich auf die linke Seite. Lege Dein rechtes Bein vor Dir ab. Drehe Deinen Oberkörper im Uhrzeigersinn und versuche das rechte Schulterblatt soweit es geht Richtung Boden zu bewegen bis Du eine Dehnung in den rechten seitlichen Bauchmuskeln verspürst.

Dehnung innerer, schräger Bauchmuskel:
Lege Dich auf den Rücken, drehe Deinen Oberkörper auf die nicht betroffene Seite und strecke Deinen Arm über das Ohr aus. Nun drehe Dein Becken in die entgegengesetzte Richtung, bis Du eine Dehnung verspürst.



Äußerer schräger Bauchmuskel



Innerer schräger Bauchmuskel

28. „AUFRICHTER DER WIRBELSÄULE“ – DARMBEIN-RIPPEN-MUSKEL UND „LÄNGSTER MUSKEL“

Funktion:

Die Hauptfunktion ist das Aufrichten und Neigen des Rückens.

Leitsymptome:

- Anhaltende Rückenschmerzen, welche auch durch Stellungswechsel nicht nachlassen
- Einschränkung beim Beugen und Strecken des Rückens
- Schmerzen im Bereich des Triggerpunktes

Begleitsymptome:

- Übertragungsschmerz in darüber und darunter liegende Wirbelsäulensegmente
- Gelegentlich auftretende Übertragungsschmerzen in den Brust- bzw. Bauchbereich abhängig von der Lage des Triggerpunktes

Wie findest Du den Triggerpunkt?

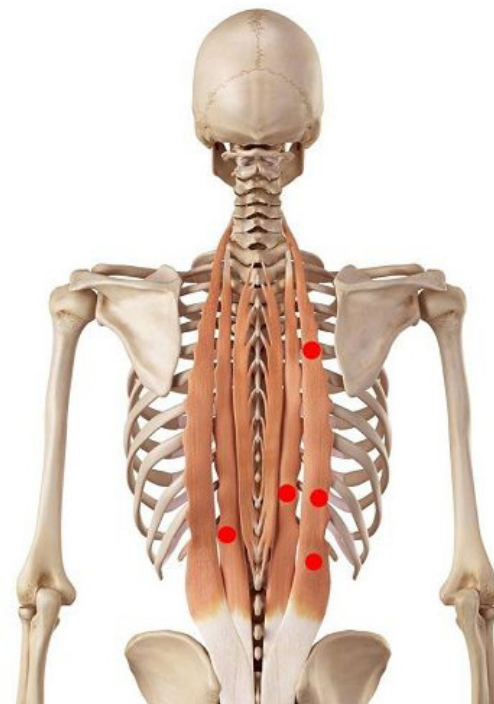
Bei diesen Triggerpunkten benötigst Du Unterstützung. Lege Dich auf den Bauch und lasse den Bereich direkt links und rechts der Wirbelsäule, gemäß unterer Abbildung auf Druckschmerz mit vier Fingern abtasten.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Langes vorgebeugtes Lesen oder Schreiben
- Fehlhaltung
- Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung)
- Vermehrtes einseitiges Tragen von schweren Gegenständen z.B. Koffer
- Überlastung der Rückenmuskulatur

Was kannst Du selbst tun?

- Die vorher auf Druck empfindsamen, gefundenen Stellen werden durch Kompression mit vier Fingern behandelt.
- Massageball:
Lege Dich auf den Rücken und platziere den Massageball unter den Triggerpunkt. Um nun den Druck zu erhöhen, ziehe das gebeugte Knie der betroffenen Seite zu Deiner Brust. Deine Arme liegen dabei seitlich, neben Dir ab.



29. „AUFRICHTER DER WIRBELSÄULE“

Funktion:

Die Hauptfunktion ist das Aufrichten und Neigen des Rückens.

Leitsymptome:

- Rückenschmerzen an den Stellen der Triggerpunkte
- Einschränkung beim Beugen und Strecken des Rückens
- Überempfindlichkeit und Empfindungsstörungen der Rückenhaut
- Entzündliche Reizungen der Quer- und Dornfortsätze der Wirbelkörper

Begleitsymptome:

- Werden meist als Gelenkschmerzen vom Betroffenen wahrgenommen

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Bei diesen Triggerpunkten benötigst Du Unterstützung und ein Triggerholz oder Ähnliches ist hilfreich. Lege Dich auf den Bauch und lasse den Bereich direkt links und rechts der Wirbelsäule, gemäß unterer Abbildung auf Druckschmerz abtasten. Das Triggerholz hilft gezielter die tieferen Muskelregionen abzutasten.

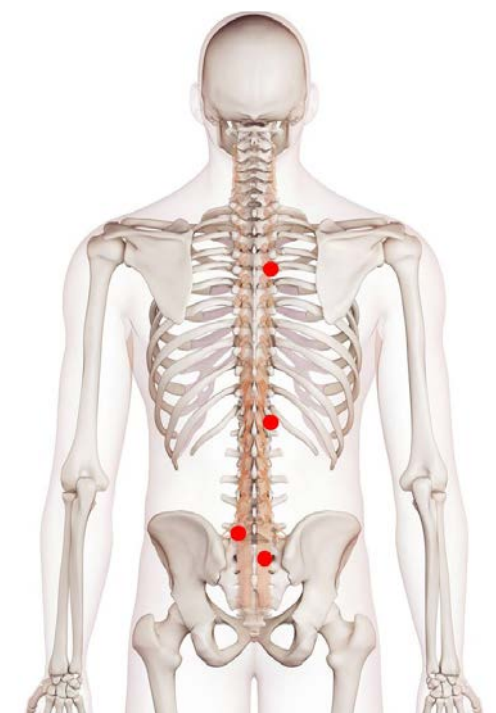
Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Fehlhaltungen, Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung)
- Vermehrtes einseitiges Tragen von schweren Gegenständen z.B. Koffer
- Überlastung der Rückenmuskulatur

Was kannst Du selbst tun?

Die vorher auf Druck empfindsamen, gefundenen Stellen werden durch Kompression mit dem Triggerholz behandelt.

- Kräftigung der Rückenmuskulatur:
Lege Dich ausgestreckt auf den Rücken, Deine Arme liegen seitlich neben Dir und überkreuze die Beine. Hebe nun das Becken an (Brücke) und halte die Position so lange du kannst. Wiederhole dies 5-mal. Diese Übung solltest du mindestens einmal pro Tag machen.



• Massageball:

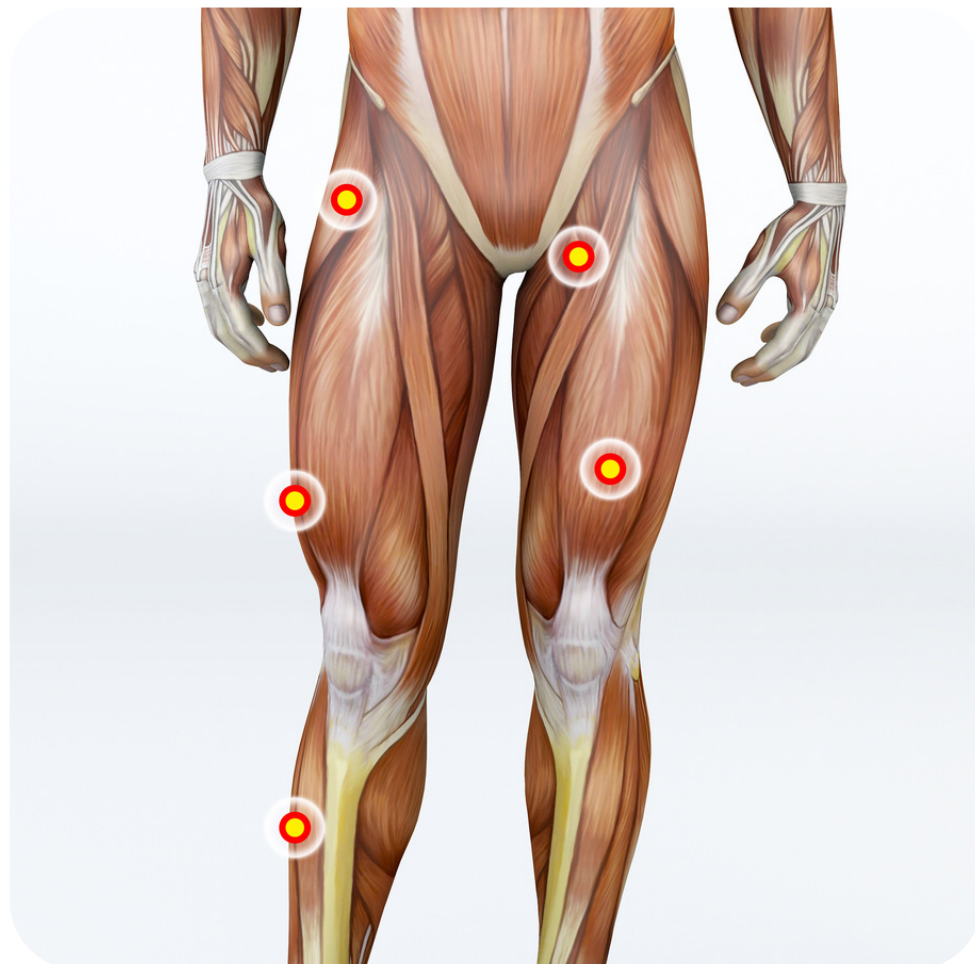
Lege Dich auf den Rücken und platziere den Massageball unter den Triggerpunkt. Um nun den Druck zu erhöhen, ziehe das gebeugte Knie der betroffenen Seite zu Deiner Brust. Deine Arme liegen dabei seitlich, neben Dir ab.

• Dehnung:

Setze Dich auf das vordere Ende der Sitzfläche eines Stuhls. Spreize die Beine hüftbreit und greife mit den Händen nach den beiden vorderen Stuhlbeinen. Dein Blick geht dabei unter den Stuhl durch.

Triggerpunkte an

HÜFTE UND BEINE



30. QUADRATISCHER LENDENMUSKEL

Funktion:

Bewirkt eine seitlich Neigung des Rumpfes sowie Streckung der Lendenwirbelsäule.

Leitsymptome:

- Die häufigste Ursache für Kreuzschmerzen!
- Schmerzen beim Aufstehen am Morgen und beim Drehen im Bett
- Rückenschmerzen bei langem Stehen
- Akute und chronische Rückenschmerzen
- Schmerzen beim Husten und Niesen

Begleitsymptome:

- Übertragungsschmerz ins Kreuz, Iliosakralgelenk, Gesäß, Leiste bis in den Oberschenkel

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Lege Dich auf die nicht betroffene Seite und platziere ein Kissen unter Deiner Hüfte. Somit kann die Lendenmuskulatur entspannen. Nimm nun Deinen Daumen und taste zwischen der letzten Rippe und dem Beckenkamm (das ist der obere Rand des Beckens) den Lendenmuskel ab.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Rundrücken
- Schieben schwerer Gegenstände
- Beinlängendifferenz
- Zu harte oder zu weiche Matratze

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunktes mit vier Fingern an den abgebildeten Stellen.
Tauschen der Matraze

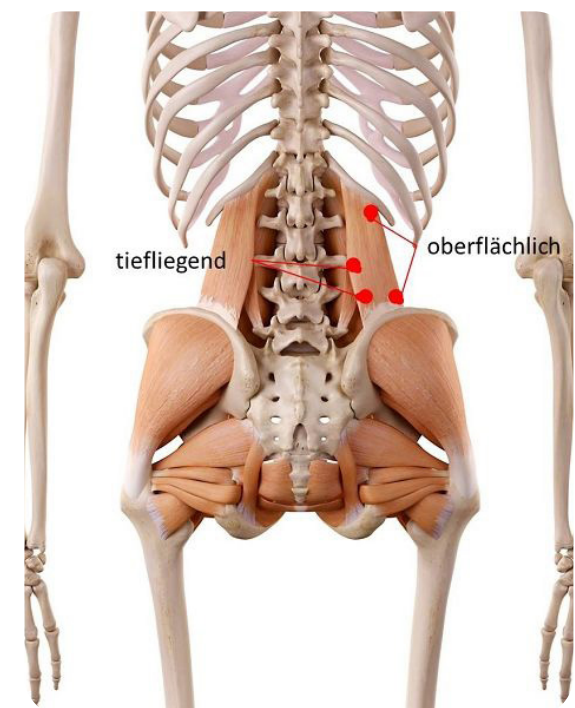
Dehnung:

Lege Dich seitlich auf die betroffene Seite. Das obere Bein liegt auf dem Unteren. Richte Deinen Oberkörper auf und stütze Dich mit Deinen Händen ab. Drücke Dich nun so weit nach oben bis Du eine Dehnung im Lendenmuskel der betroffenen Seite verspürst.

• Schröpfen:

Lege Dich auf die nicht betroffene Seite und lege ein eingerolltes unter die Taille. Verwende die Kopfgröße 3 oder 4. Öle die Stelle mit Rosmarinöl ein. Kopf aufsetzen, evakuieren und 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf den Triggerpunkten massieren.

Sei bei der Evakuierung des Glases vorsichtig und vermeide einen zu starken Unterdruck!



31. LENDEN-DARMBEINMUSKEL

Funktion:

Bewirkt das Beugen der Hüfte (z.B. Anziehen eines Beines im Stand).

Leitsymptome:

- Nächtliche Schmerzen im Iliosakralgelenk
- Schmerzen beim Drehen im Bett
- Rückenschmerzen bei langem Stehen
- Kreuzschmerzen
- Mühe beim Aufstehen aus einer Sitzposition
- Bewegungseinschränkung beim Aufdehnen der Hüfte
- Empfindungsstörungen in den Beinen

Begleitsymptome:

- Übertragungsschmerz ins Kreuz, Leiste bis in den Oberschenkel

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Bei diesem Triggerpunkt benötigst du Unterstützung. Lege Dich auf den Rücken. Nun kann unterhalb des Bauchnabels und oberhalb des Beckenkamms (das ist der obere Rand des Beckens) der Lendenmuskel mit Zeige- und Mittelfinger abgetastet werden. Spürbar wird der Muskel, sobald das Bein angehoben wird.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

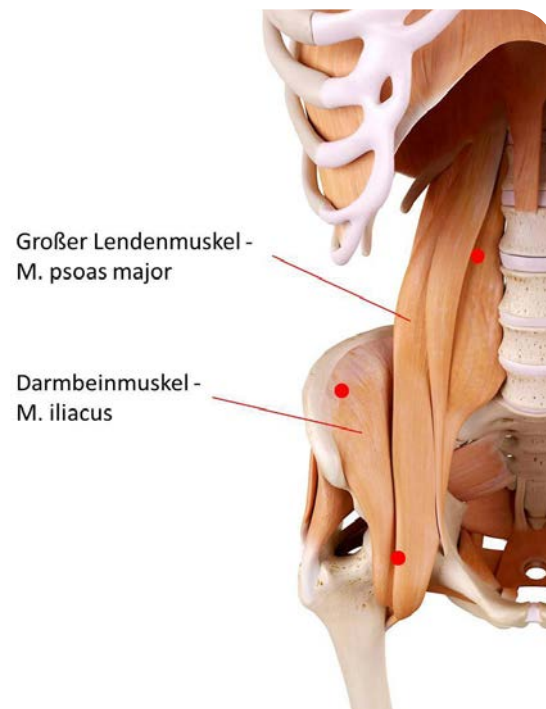
- Arthrose in den Hüftgelenken
- Verkürzungen durch zu langes Sitzen
- Hohlkreuz
- Zerrungen des Lendenmuskels (Fußball, Kampfsport)

Was kannst Du selbst tun?

Achtung:

Eine Kompression ohne Fachpersonal ist hier nicht zu empfehlen. An dieser Stelle verläuft die Aorta, welche auf keinen Fall komprimiert werden darf.

- Dehnung:
Dehnung mittels Ausfallschritt



32. GROßER GESÄßMUSKEL

Funktion:

Die Hauptfunktion ist die Streckung im Hüftgelenk und die Stabilisierung des Oberschenkels beim aufrechten Gang.

Leitsymptome:

- Gesäßschmerzen
- Kreuzschmerzen
- Schmerzen beim Sitzen

Begleitsymptome:

- Schmerzen am Steißbein und manchmal im Oberschenkel

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Bei diesen Triggerpunkten benötigst Du Hilfe. Lege Dich auf die Seite und winkle Deine Beine leicht an und lasse Dein Gesäß mit beiden Händen und allen vier Fingern abtasten. Der Triggerpunkt löst Druckschmerz und häufig Zuckungsreaktionen aus.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Stürze
- Hohlkreuz
- Überlastung durch große Schritte zum Bsp. beim Wandern

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunktes mittels vier Fingern beider Hände und Zangengriff (Daumen/Zeige- und Mittelfinger) beider Hände.

- Massageball:
Lege Dich auf den Rücken und platziere den Massageball unter den Triggerpunkt. Winkle nun Deine Beine an, in dem Du die Fersen zum Gesäß ziehst, um mehr Druck zu erzeugen.

- Schröpfen:
Lege Dich auf die nicht betroffene Seite, ziehe den Knie Richtung Bauch an und winkle die Knie an (Embryostellung). Hier kannst größere Köpfe wie 1 oder 2 verwenden. Den Po flächig mit Rosmarinöl einölen. Kopf aufsetzen, evakuieren und 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf den Triggerpunkten massieren.



33. MITTLERER UND KLEINER GESÄßMUSKEL

Funktion:

Zusammen mit dem kleinen Gesäßmuskel bewirkt der mittlere Gesäßmuskel eine Innen- und Außenrotation sowie eine Beugung und Streckung des Hüftgelenks. Der kleine Gesäßmuskel bewirkt das seitliche Anheben des Oberschenkels.

Leitsymptome:

- Rückenschmerzen
- Unspezifische, örtlich begrenzte, teilweise ausstrahlende Schmerzen im Bereich der Hüfte
- Triggerpunkt im kleinen Gesäßmuskel:
 - Schmerzen beim Aufstehen und Sitzen
 - Hinken
 - Keine bequeme Liegeposition in der Nacht möglich

Begleitsymptome:

- Übertragungsschmerz zwischen Kreuz und Steißbein, im Gesäß
- Ausstrahlender Schmerz in den Oberschenkel, über den Unterschenkel bis zu den Knöcheln

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Bei diesen Triggerpunkten benötigst Du Hilfe.

Mittlerer Gesäßmuskel:

Lege Dich auf die Seite und winkle Deine Beine leicht an und lasse Dein Gesäß mit allen vier Fingern einer Hand abtasten. Der Triggerpunkt löst Druckschmerz und häufig Zuckungsreaktionen aus.

Kleiner Gesäßmuskel:

Lege Dich auf den Bauch und spreize die Beine leicht auf. Nun sind der Große und der mittlere Gesäßmuskel entspannt. Der kleine Gesäßmuskel kann jetzt mit dem Zeige- und Mittelfinger abgetastet werden.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Tanzen, Skaten, Wandern (vor allem Berg ab)
- Beckenschiefstand durch z.B. ein verkürztes Bein
- Hüftgelenkarthrose
- Stop and Go-Sportarten wie Fußball, Volleyball, Tennis
- Abschwächung nach Bandscheibenvorfall

Was kannst Du selbst tun?

• Dehnung:

Lege Dich auf die betroffene Seite. Das untere Bein wird vor Deinen Körper gelegt. Das obere Bein nach hinten ziehen bis eine Dehnung im mittleren Gesäßmuskel spürbar ist.

• Massageball:

Lege Dich auf den Rücken oder auf die Seite und platziere den Massageball unter den Triggerpunkt. Winkle nun Deine Beine an, in dem Du die Fersen zum Gesäß ziehst, um mehr Druck zu erzeugen.

• Schröpfen:

Lege Dich auf die nicht betroffene Seite, ziehe die Knie Richtung Bauch an und Winkle sie an (Embryostellung). Hier kannst Du größere Köpfe wie 1 oder 2 verwenden. Den Po flächig mit Rosmarinöl einölen. Kopf aufsetzen, evakuieren und 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf den Triggerpunkten massieren.



kleiner Gesäßmuskel (Seiten- und Rückansicht)

34. BIRNENFÖRMIGER MUSKEL

Funktion:

Bewirkt die Außenrotation im Hüftgelenk und unterstützt das seitliche Anheben des Oberschenkels.

Leitsymptome:

- Gesäßschmerzen
- Ischialgie
- Zunehmende Schmerzen beim Sitzen, Gehen und Stehen

Begleitsymptome:

- Übertragungsschmerz in den Oberschenkel

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Bei diesen Triggerpunkten benötigst Du Hilfe. Lege Dich auf den Bauch und winkle das Knie der betroffenen Seite im 90°-Winkel an. Die helfende Person hält nun das Knie in der Position und bewegt den Unterschenkel nach innen und nach außen. Während dieser Bewegung wird genau mittig der betroffenen Gesäßbacke der Muskel abgetastet.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Langes Autofahren (Kuppeln oder Betätigen des Gaspedals)
- Druck auf den Muskel z.B. durch Geldbörse in der Gesäßtasche
- Stürze
- ISG-Syndrom

Was kannst Du selbst tun?

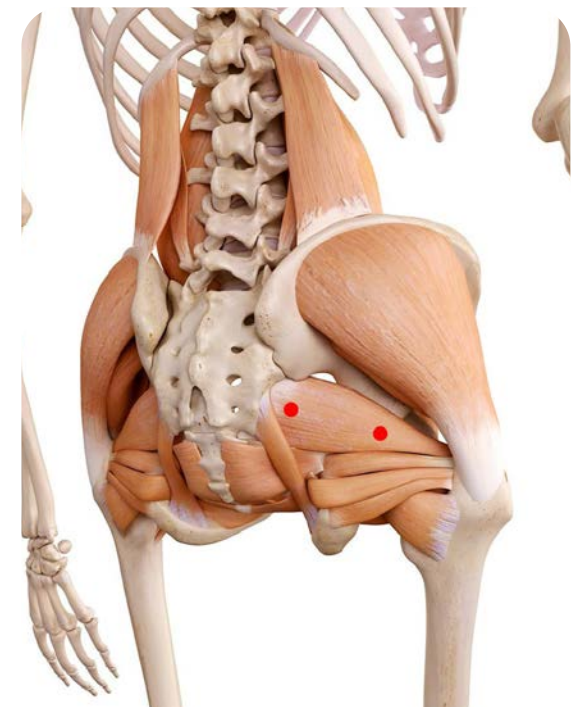
- Kompression des Triggerpunktes mittels vier Fingern einer Hand oder mittels eines Triggerholzes.

• Massageball:

Lege Dich auf die betroffene Stelle und platziere den Massageball unter den Triggerpunkt. Winkle nun Deine Beine an, um mehr Druck zu erzeugen.

• Dehnung:

Lege Dich auf den Rücken und ziehe beide Knie zu Dir. Das Bein der betroffenen Seite wird nun über den Oberschenkel des anderen Beines gelegt. Achte darauf, dass lediglich der Knöchel auf dem Oberschenkel aufliegt. Nun ziehe das Knie der nicht betroffenen Seite mit beiden Händen zu Dir bis du die Dehnung im Muskel spürst.



Triggerpunkte an

SCHIENBEIN UND WADE

Triggerpunkte im Unterschenkel oder Fuß stehen selten in Zusammenhang mit Rückenschmerzen. Es gibt allerdings zwei Ausnahmen, die nachfolgend dargestellt werden. Der Triggerpunkt im vorderen Schienbeinmuskel kann durch einen Bandscheibenvorfall im 4. oder 5. Lendenwirbel entstehen. Der Triggerpunkt im Schollenmuskel kann in seltenen Fällen zu Schmerzen im Bereich des Iliosakralgelenks führen.



35. VORDERER SCHIENBEINMUSKEL

Funktion:

Bewirkt das Anziehen des Fußes in Richtung Schienbein. Ebenso unterstützt er das Absenken und das Drehen des Fußes nach außen.

Leitsymptome:

- Schmerzen beim Bewegen des oberen Sprunggelenkes
- Klatschendes Aufsetzen des Fußes
- Stolpern
- Dehnfähigkeit des Muskels ist eingeschränkt

Begleitsymptome:

- Übertragungsschmerz in den Fußknöchel, den Fußrücken und in den großen Zeh

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Taste das obere Drittel des Muskels nach Druckschmerz ab. Er liegt direkt neben dem Schienbein.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

Überlastung durch

- Schwere Schuhe
- Langlaufen
- Laufen mit Schneeschuhen
- Stolpern
- Mit den Füßen beim überspringen eines Gegenstandes hängen bleiben
- Bandscheibenvorfall zwischen den vierten und fünften Lendenwirbel

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunktes mit dem Daumen

• Dehnung:
Stelle Dich vor eine Wand und stütze Dich mit der Hand der nicht betroffenen Seite ab. Ziehe nun Deine Ferse gegen Dein Gesäß, bis Du eine Dehnung im Muskel verspürst. Am besten hältst Du den Fußrücken mit Deiner Hand fest und ziehst um mehr Druck zu erzeugen.

• Schröpfen::

Setze dich auf den Boden und ziehe das betroffene Bein zur Brust an. Hier benötigst Du kleinere Köpfe wie die Größe 5 oder 6. Das Schienbein flächig mit Rosmarinöl einölen. Kopf aufsetzen, evakuieren und 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf den Triggerpunkten massieren.



Funktion:

Bewirkt das Beugen des Fußes in Richtung Fußsohle und eine Drehung nach außen.

Leitsymptome:

- Bewegungseinschränkung beim Beugen des Fußes in Richtung Fußsohle
- Schwäche in der Waden- und Fußmuskulatur sowie Empfindungsstörungen im hinteren Oberschenkel (Beinbeuger) bei Einengung des Schienbeinnervs
- Lokale Schmerzen im Bereich des Triggerpunktes

Begleitsymptome:

- Übertragungsschmerz in der Ferse und Achillessehne, gelegentlich im Iliosakralgelenk

Wie findest Du den Triggerpunkt?

Setze Dich auf den Boden und winkle Dein Knie im 90°-Winkel an, damit sich der Muskel entspannt. Nun taste den Muskel nach druckempfindlichen Stellen ab.

Wodurch entsteht der Triggerpunkt?

- Gehen (im Sand oder auf rutschigem bzw. abschüssigen Untergrund)
- Abfangen eines Sturzes
- Joggen
- Hohe Absätze

Was kannst Du selbst tun?

- Kompression des Triggerpunktes mit dem Daumen oder dem Zeige- und Mittelfinger

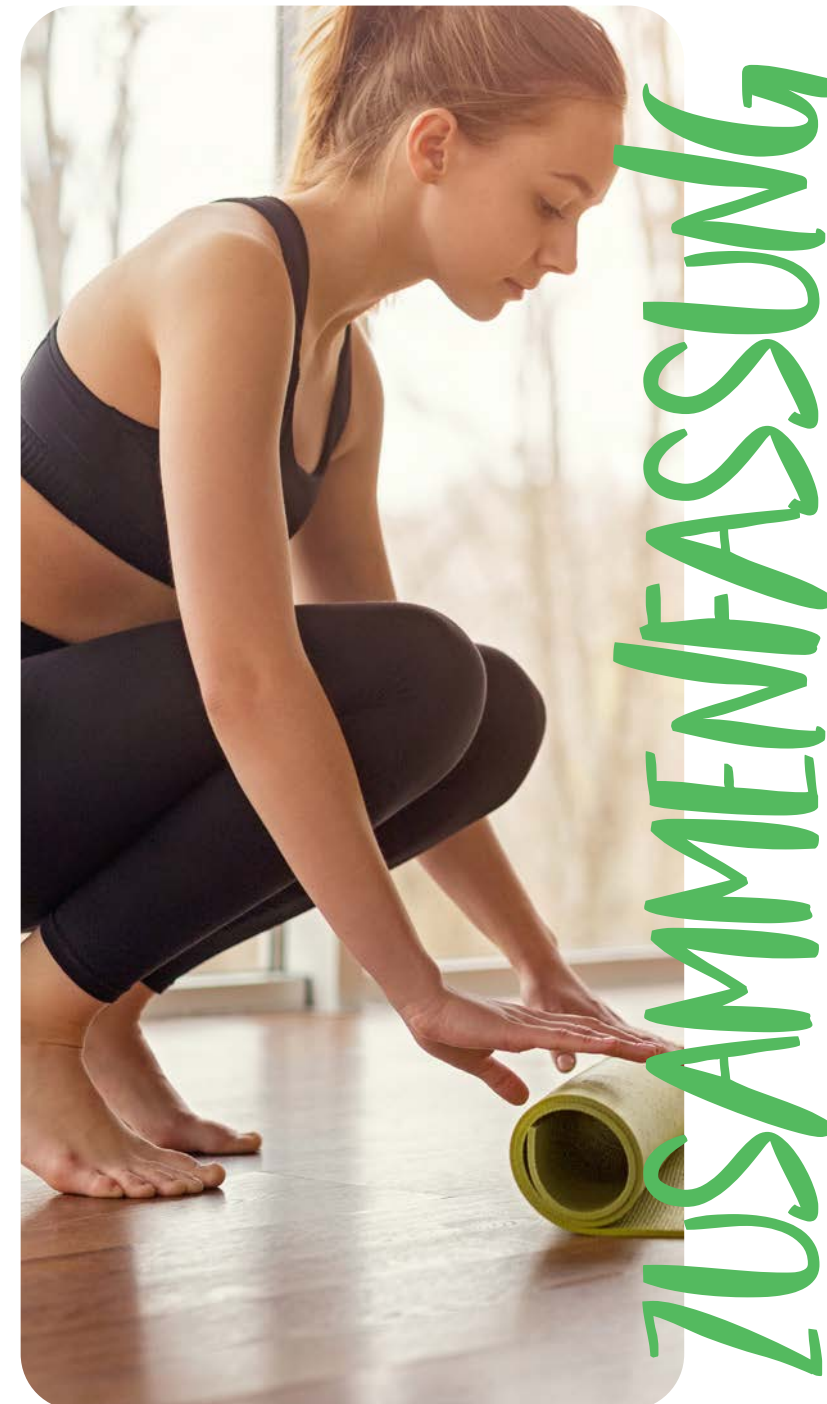
• Dehnung:
Stelle Dich vor eine Wand und stütze Dich mit beiden Händen ab. Gehe leicht in die Knie und platziere das betroffene Bein mit einem großen Ausfallschritt Bein hinter Dich. Strecke nun das betroffene Bein so lange durch bis Du eine Dehnung in der Wade verspürst.

• Schröpfen:
Setze dich auf den Boden und ziehe das betroffene Bein zur Brust an. Hier benötigst Du kleinere Köpfe wie die Größe 5 oder 6. Die Wade mit Rosmarinöl

einölen. Kopf aufsetzen, evakuieren und 5 – 6 Minuten in kleinen kreisenden Bewegungen rund um und auf den Triggerpunkten massieren.



Der Hauptgrund für Triggerpunkte ist eine Überlastung der Muskulatur. Das Ergebnis sind oftmals Muskelschmerzen, die bei Nichtbehandlung dazu neigen sich in andere Körperregionen auszubreiten und chronisch zu werden.



Die Symptome sind neben den Schmerzen eine entstehende Fehlhaltung und Bewegungseinschränkungen. Teilweise kann es auch zu neurologischen Ausfallerscheinungen, aufgrund gedrückter Nerven, kommen.

Als erfolgversprechend hat sich der multimodale Therapieansatz herauskristallisiert. Folgende Behandlungen können bei Triggerpunkten zusätzlich, neben den in den Steckbriefen genannten, eingesetzt werden:

- Bewegung in Form von rückschonendem Sport und gezielten Rückenübungen
- Massagen, Manualtherapie, Dry Needling
- Wärme- und Kälteanwendungen
- Entspannung durch eine Akupressurmatte in Kombination mit progressiver Muskelentspannung
- Naturheilkunde (Heilkräuter) und Aromatherapie
- Schüssler Salze
- Einnahme von Schmerzmitteln (Ibuprofen, Diclofenac) und Muskelrelaxanzien
- Elektrostimulation (TENS - Transkutane elektrische Nervenstimulation)
- Stoßwellentherapie - Triggerpunktbehandlung mittels Schallimpulsen



VIELEN DANK!



Wir wünschen Dir viel Erfolg bei der
Behandlung Deiner Triggerpunkte.

DEIN BACKLAXX-TEAM



Folge uns für mehr Wohlbefinden!



www.backlaxx.com

