

Triggerpunkte

Patienten spüren sie bei Druck die so genannten Triggerpunkte, früher auch Myogelosen genannt. Dabei handelt es sich um überempfindliche Stellen in einem tastbar verspannten Bündel von Muskelfasern.

Triggerpunkte können, wenn sie aktiv sind, Schmerzen bei Bewegungen und sogar in Ruhestellung verursachen. Eine typische Eigenschaft von Triggerpunkten ist, dass sie Schmerzen ausstrahlen. So können zum Beispiel Triggerpunkte in der seitlichen Gesässmuskulatur Schmerzen im ganzen Bein verursachen.

Aktive Triggerpunkte kommen sehr häufig vor. Ursprung des Problems sind meistens ständig angespannte Muskeln, etwa an Computer-Arbeitsplätzen, oder wenn stets gleichförmige Bewegungen ausgeführt werden.

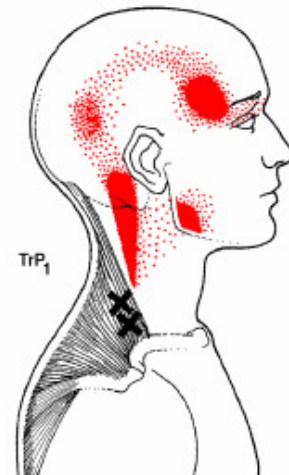
Ebenso häufig entstehen sie sekundär, das heisst reflektorisch aufgrund von anderen Störungen am Bewegungsapparat, zum Beispiel bei Arthrose oder Diskushernie. Auch bei Sportlern findet man häufig aktive Triggerpunkte. Dort können sie entweder durch eine plötzliche Überlastung des Muskels oder durch eine ungenügende Regenerationsphase entstehen.

Viele Experten und Forscher auf der ganzen Welt sind inzwischen davon überzeugt, dass akute Triggerpunkte, die nicht behandelt werden, ein häufiger Grund für chronische Schmerzen am Bewegungssystem, zum Beispiel Rückenschmerzen sind.

Menschen, die längere Zeit mit erhöhtem Stress leben, haben häufiger Triggerpunkte.

Worin auch immer der Grund für die kleinen verspannten Muskelfasern liegt, Fakt ist, dass die Spannung die feinen Blutgefäße zusammenquetscht, was zu einer Minderdurchblutung und zu einer Mangelversorgung des Muskels führt. Dadurch werden Substanzen im Muskel produziert, welche die Schmerzfühler im Muskel aktivieren – der Muskel, genauer gesagt der Triggerpunkt, beginnt weh zu tun und auszustrahlen.

Wenn Triggerpunkte über längere Zeit nicht verschwinden, dann geraten benachbarte Muskelfasern oder sogar Muskeln in Mitleidenschaft und die Schmerzen weiten sich aus. Die gute Nachricht ist, dass Triggerpunkte gut therapierbar sind, häufig auch noch nach Jahren. Trotzdem gilt: Je früher sie behandelt werden desto schneller geht die Heilung voran.



Triggerpunkt „X“ des M. Trapezius kann in den Kopf ausstrahlen.