

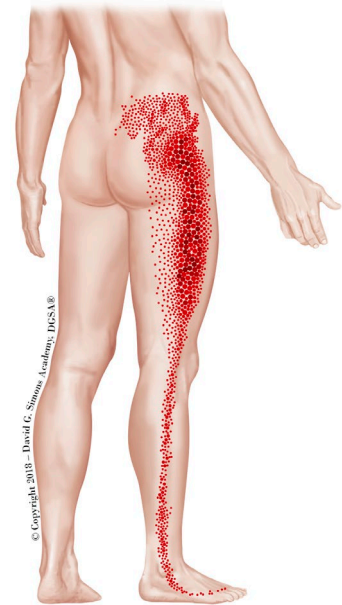
Was ist ein Triggerpunkt?

Geschulte Physiotherapeuten und Ärzte können sie tasten, Patienten spüren sie bei Druck ebenfalls: so genannte **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 für ausstrahlende Schmerzen verantwortlich sein können. Dies heisst, dass der Ort, an welchem der Schmerz entsteht, und der Ort, wo der Schmerz empfunden wird, am Körper oft weit auseinander liegen. Zum Beispiel:

- Triggerpunkte in der seitlichen Gesässmuskulatur verursachen häufig Schmerzen im ganzen Bein
- Die Quelle von Kreuzschmerzen findet sich oft in der Bauchmuskulatur
- Die Ursache für einen Tennisellbogen kann in der Schultermuskulatur zu finden sein
- Kopfschmerzen können in der Halsmuskulatur ihren Ausgang nehmen
- Knieschmerzen gehen manchmal von der Oberschenkelmuskulatur aus
- Achillessehnschmerzen entstehen häufig in der Wade



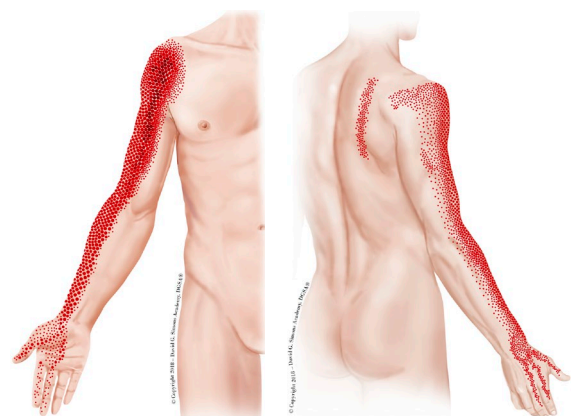
Typische Schmerzausstrahlungen der seitlichen Gesässmuskulatur (M. gluteus minimus) («mit freundlicher Genehmigung v. DGSA»)

Schmerzverursachende Triggerpunkte kommen sehr häufig vor. Eine Studie unter amerikanischen Rekruten der Luftwaffe ergab, dass über fünfzig Prozent der Untersuchten darunter litten.

Verursachende Faktoren für Triggerpunkte sind meistens ständig angespannte Muskeln, etwa an Computer-Arbeitsplätzen, oder wenn stets gleichförmige Bewegungen ausgeführt werden. Auch bei Sportlern findet man häufig Triggerpunkte. Dort können sie entweder durch eine plötzliche Überlastung des Muskels oder durch eine ungenügende Regenerationsphase entstehen.

Ebenso häufig entstehen Triggerpunkte auch reflektorisch aufgrund von anderen Störungen am Bewegungsapparat, zum Beispiel bei Arthrose oder Diskushernie.

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



Typische Schmerzausstrahlung der hinteren Schultermuskeln (M.infraspinatus) («mit freundlicher Genehmigung v. DGSA»)