

TRIGGERPUNKTTHERAPIE (IMTT)



Schmerzen und Funktionsstörungen des Bewegungssystems des menschlichen Körpers können unterschiedlichste Entstehungsmechanismen und Ursachen haben.

Viele dieser Schmerzen haben ihren Ursprung direkt in der Muskulatur. Es kann sich dabei sowohl um akute, als auch um chronische Schmerzzustände handeln.

Myofaszialer Triggerpunkt: TrP (liegt in einem Muskel oder in seiner Faszie)

Durch Überlastung oder traumatischer Überdehnung entstehen in einem Muskel oftmals Zonen, die durch eine Sauerstoffunterversorgung (Hypoxie) charakterisiert sind. Dort bildet sich dann eine lokal begrenzte Verhärtung. Diese erkrankten Muskelteile sind tastbar. Durch Provokation mittels Druck oder Zug wird ein Schmerz ausgelöst, der in andere Körperregionen übertragen wird (referred pain = übertragener, fortgeleiteter Schmerz). Aber nicht nur Schmerzen, auch Parästhesien (Missempfindungen), Muskelschwächen oder primäre Atrophie (Muskelschwund), Bewegungseinschränkungen, propriozeptive Störungen mit Beeinträchtigung der Koordination und autonome vegetative Reaktionen können durch Triggerpunkte verursacht werden. Die Summe der Symptome, ausgelöst durch einzelne aktive Triggerpunkte, wird als „Myofaszielles Schmerzsyndrom“ bezeichnet. Myofasziale Triggerpunkte sind zu unterscheiden von nicht muskulären TrPs (tendinöse, ligamentäre, periostale oder subkutane TrPs)

Therapie:

Es finden verschiedene Behandlungstechniken ihre Anwendung:

- „Ischämische Kompression“ – Druck auf den Triggerpunkt mit oder ohne aktives Bewegen des Patienten.
- „Manuelle Dehnung der Triggerpunktregionen“: Therapeut macht langsame Bewegungen durch den Triggerpunkt hindurch,....
- Manuelle Dehnung der oberflächlichen und intramuskulären Faszien.
- Manuelle Lösung von intramuskulären Faszienverklebungen = Faszientrenntechnik
- Dehnung (Detonisierung) durch den Therapeuten oder durch den Patienten selbst
- Funktionelles Training/Ergonomie. Durch eine gezielte Triggerpunkt- Therapie lässt sich diese Pathologie in der Regel auch nach langer Zeit wieder beseitigen.