Triggerpunkt-Therapie: Mit Schmerz zur Schmerzfreiheit

Erschienen am 29.04.2014

Rücken- und Nackenschmerzen entstehen häufig nicht dort, wo man sie fühlt - Physiotherapeuten helfen dabei mit der Myofaszialen Triggerpunkt-Therapie. Denn viele Schmerzen, die wir im Alltag spüren, entstehen in den Muskeln. Die so genannten Muskeltriggerpunkte sind als eine der Hauptursachen für anhaltende Schmerzen und Fehlfunktionen zu sehen.

Unter Myofaszialen Triggerpunkten versteht man eine übererregte Stelle innerhalb eines verspannten Muskels. Solche Muskelverhärtungen gibt es am ganzen Körper. Wenn diese aktiv sind, übertragen sie in Ruhe und Bewegung ein bestimmtes Schmerzmuster. Die Physiotherapie kann mit einer gezielten Behandlung helfen.
Das Wort myofaszial ist zusammengesetzt aus der Wortsilbe myo, das dem Griechischem entstammt und für „Muskel-“ steht und fascia aus dem Lateinischen für „Bündel“. Die Faszien gehören zum Bindegewebe und umschließen die Muskeln. Durch wiederholte einseitige Belastungen, Mangelbewegung, aber auch durch psychischen Stress können die Triggerpunkte entstehen. Diese schränken die Dehnfähigkeit und Kraftentwicklung des Muskels ein. Typisch sind auch übertragene Schmerzen: Dabei werden Schmerzen oft völlig getrennt vom Ursprung empfunden. Zum Beispiel Nackenbeschwerden, die vom Rücken kommen. Das ist auch eine der Ursachen, warum muskuläre Ursachen von Schmerzen so lange übersehen worden sind.
Vier Fünftel der Patienten spürt die Schmerzen verlagert
Ute Repschläger, Vorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V., hält fest: „Nach Erfahrungen von Physiotherapeuten liegt sogar bei mehr als vier Fünftel der Patienten die Ursache der muskulären Schmerzen nicht am Ort der Schmerzwahrnehmung.“ Das bedeutet für den Physiotherapeuten, dass vor der Behandlung eine gezielte Untersuchung erfolgen muss. Darin werden die auffälligsten Muskeln gezielt abgetastet („palpieren“) und die typischen Triggerpunktstellen geprüft. Der Therapeut sucht nach verspannten Muskelfasern und provoziert diese durch einen gezielten Druck. Damit versucht er, die vom Patienten angegebenen Schmerzen zu reproduzieren.
Der Patient bestimmt die Intensität
In der Triggerpunkt-Therapie werden dann die Verspannungen gelöst. Eine Art der Triggerpunktbehandlung ist die Dehnung des Muskels bis an die Grenze des Unbehagens. Dabei drückt der Therapeut gezielt mit seinem Daumen auf den Triggerpunkt und erzeugt einen erträglichen, schmerzhaften Druck. Der so erzeugte Schmerz aktiviert die körpereigenen Systeme der Schmerzhemmung. Der Körper reagiert mit einer Spannungssenkung der Muskulatur. Nach diesem ersten Abklingen des Druckschmerzes erhöht der Therapeut erneut den Druck, um eine weitere Spannungssenkung des Muskels zu erreichen. Nach zwei bis drei Wiederholungen ist die Spannungssenkung meistens ausgereizt. Bei der Triggerpunkt-Therapie wird somit vom Physiotherapeuten applizierten Schmerzreizen gearbeitet. Dabei ist es wichtig, die richtige Dosierung zu finden. „Die einfache Regel lautet: Der Patient bestimmt die Intensität, und diese sollte im Komfortbereich liegen“, ergänzt Ute Repschläger, Vorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V. In der Praxis bezeichnen viele Patienten die in der Therapie ausgelösten Schmerzen sogar als „Wohlweh“ oder „Wohlschmerz“.
* laut Melzack et al. (1989)