

Behandlung schmerzhafter Triggerpunkte und Tender Points

Triggerpunkte und Tender Points werden durch Überbelastung oder Fehlbelastung verursacht und sind in der Regel druck- und schmerzempfindlich. Triggerpunkte entstehen durch kleinste Verkrampfungen im Bereich der Muskulatur. Tender Points sind nicht nur im Bereich der Skelettmuskulatur zu finden, sondern auch im Bereich von Sehnen und Knochen (z.B. Tennisarm, Achillessehnen-Reizung).

Triggerpunkte und Tender Points sind für die Mehrzahl der Schmerzsyndrome verantwortlich. Sie führen nicht selten zu Bewegungseinschränkungen und Blockaden (z.B. Kopfgelenkblockade, ISG-Blockade).

Es gibt viele unterschiedliche Therapieansätze, um eine Schmerzfreiheit und eine physiologische Beweglichkeit wieder zu erreichen.

Als ein sehr erfolgreiches und dazu noch ungefährliches Verfahren gilt die osteopathische Therapie mit der Counterstrain Methode. Hier werden mit sanften minimalen Bewegungen, ohne jeden Krafteinsatz und ohne Aktivitäten des Patienten, Blockaden in wenigen Minuten gefahrlos gelöst und die Schmerzen verschwinden. Mit dieser osteopathischen Behandlung können wir in unserer Praxis oft schon nach 1 - 2 Anwendungen gute Erfolge erzielen.

Alternativ oder auch zusätzlich zur Counterstrain Methode setzen wir seit 2018 eine Lasertherapie mit einem 4 W Lasergerät ein. In der Regel werden dabei 10 – 12 Sitzungen bis zur völligen Schmerzfreiheit benötigt.

Unter Umständen bringt auch eine gezielte Neuraltherapie mit Procain, oft in Kombination mit einem Homöopathikum, schon in kurzer Zeit den gewünschten Erfolg.

Bestehen die Schmerzen schon seit Längerem, so liegt zumindest in dem entsprechend schmerzhaften Areal eine latente Azidose vor. Da eine Übersäuerung Schmerzen verstärkt bzw. therapeutische Effekte blockiert, sollte man diese zuvor beseitigen, z.B. mit Infusionen wie Procain-Basen-Infusionen oder Wirbelsäulen-Schmerzkuren, bzw. durch Einnahme geeigneter Präparate. Sinnvoll sind auch zusätzliche Magnesiumeinnahmen, insbesondere dann, wenn die Schmerzen als krampfartig beschrieben werden.

Relativ häufig entstehen Triggerpunkte und Tender Points im Zusammenhang mit Verklebung von Sehnen und Faszien. In diesem Fall ist eine täglich mehrfache Selbstbehandlung des Patienten mit Faszienrollen, auch Blackrolls genannt, hilfreich. Eine Einweisung für den richtigen Gebrauch solcher Faszienrollen ist vor der ersten Anwendung ratsam.

Nicht selten bringt bei Muskel- und Gelenkschmerzen das MEDI-Taping, auch als Kinesio-Taping bekannt, guten Erfolg. Aber auch hierbei ist eine Schulung für die sinnvolle Platzierung der Tapes notwendig. Das einfache Kleben von Tapes auf das schmerzhafte Areal, so wie es oft im Internet dargestellt wird, ist wenig erfolgversprechend.

Schmerzhafte Tender Points, speziell im Bereich von Sehnen und Sehnenansätzen, mit Kortison-Injektionen zu behandeln - *wie es gelegentlich praktiziert wird* - ist meines Erachtens nur dann indiziert, wenn andere Maßnahmen bislang erfolglos waren.