

Triggerpunkttherapie

Die manuelle Triggerpunkt - Therapie setzt die Erkenntnisse von Janet G. Travell (1901- 1997) und David G. Simons über myofaszialen Schmerz in eine manualtherapeutische Methode um.

Das Konzept des myofaszialen Schmerzens beschreibt, dass viele „Bewegungsapparatschmerzen“ ihren Ursprung in der Muskulatur haben. Durch Überlastung oder traumatische Überdehnung können in einem Muskel Zonen dekontraktionsunfähiger Sarkomere entstehen, deren Kern ischämisch und daher schmerzhaft wird. Die erkrankten Muskelstellen lassen sich palpieren: an Hartspannsträngen mit empfindlichen Stellen (Triggerpunkten) lässt sich ein Schmerz provozieren, der oft in andere Körperregionen übertragen wird (referred pain). Die Summe der Symptome, ausgelöst durch einzelne aktive Triggerpunkte, wird als myofaszialer Schmerz bezeichnet. Durch eine geeignete Therapie lässt sich diese Pathologie auch nach langer Zeit wieder beseitigen.

Das Behandlungskonzept besteht aus vier manuellen Techniken, wobei Bindegewebsstechniken integriert werden, da chronische Schmerzpatienten oft ein verändertes und verkürztes Bindegewebe aufweisen. Diese Techniken werden durch Massnahmen zur Detonisierung/Dehnung und zur funktionellen Kräftigung der Muskulatur unterstützt.

Zusätzlich kann mit **Dry Needling** die manuelle Technik unterstützt werden.

Dry needling ist die Behandlung von myofaszialen Triggerpunkten mit Akupunkturnadeln und wurde 1995 von Christian Gröbli in der Schweiz eingeführt.