

# Den Auslöser wegdrücken

Wie Triggerpunkte Kopfschmerzen und Co. verursachen können - und was hilft

VON MAJA YÜCE

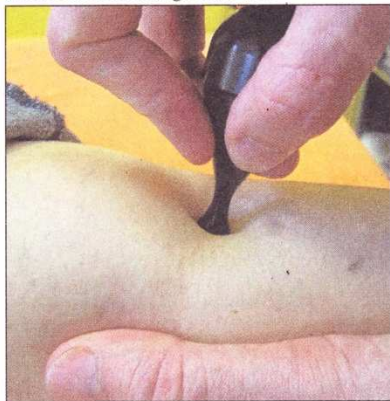
**BAD WILDUNGEN.** Rund 90 Prozent aller Menschen leiden in ihrem Leben irgendwann an Rückenschmerzen. Bei vielen Patienten ist eine eindeutige organische Ursache nicht zu diagnostizieren. Neue Forschungen in der Schmerztherapie zeigen jedoch, dass die eigentliche Ursache dieser Schmerzen in vielen Fällen so genannte Triggerpunkte sind, druckempfindliche Knoten im Inneren der Muskeln, von denen Schmerzsignale ausgesendet werden. „Die Triggermedizin kann durch geeignete Diagnose- und Behandlungsverfahren die Ursachen vieler bislang therapieresistenter Schmerzen behandeln“, Physiotherapeut Dirk Bringmann aus Bad Wildungen.

Trigger heißt Auslöser. Als Trigger-Punkte werden in der Physiotherapie Muskelfaserverhärtungen bezeichnet, die Schmerzen im Bewegungsapparat auslösen. Diese können mit der Trigger-Therapie gelöst werden.

## Typische Beschwerden

Solche Muskelfaserverhärtungen hat eigentlich fast jeder, denn es sind meist typische Beschwerden wie Verspannungen durch zu langes Sitzen, Sportverletzungen, altersbedingter Verschleiß und – immer häufiger – psychische Belastungen. Dirk Bringmann hat sich auf die Behandlung von Gelenk- und Schmerztherapie spezialisiert. Er spürt bei seinen Behandlungen die Triggerpunkte bei seinen Patienten auf und löst durch Druck auf diese Punkte die Verspannungen. Anschließend wird durch Dehnungsübungen die betroffene Muskulatur geschmeidig gehalten.

Bereits Anfang der 90er Jahre erfuhr Dirk Bringmann von



Gezielter Druck: Mit Hilfe des Triggosanschlüssels werden Verspannungen ertastet.



Bei der Arbeit: Dirk Bringmann spürt die Schmerzverursacher auf.

Fotos: Klein

der Triggerpunkttherapie. „Mich motivierte die Idee, dass Muskulatur eine wesentliche Ursache bei Schmerzen und anderen Beschwerden wie Tinnitus, Schwindel oder Gefühlsstörungen zum Beispiel in den Händen spielen kann.“ Schon bald etablierte sich die sehr präzise Behandlungsform der myofaszialen Triggerpunkttherapie in der Behandlung seiner Patienten.

Im Visier der Methode sind schmerzhafte verhärtete Muskelfaserregionen (Trigger), die die Beschwerden auslösen können. Solche Triggerpunkte entstehen durch Fehlhaltungen oder auch durch körperliche Belastungen.

Trigger sind für den Therapeuten als Verhärtung im Muskel tastbar. „Es gelingt in der Regel bereits bei der Untersuchung, die patiententypischen Symptome nahezu auf Knopfdruck zu reproduzieren“, sagt Bringmann. Denn mit Hilfe eines von Dr. Wolfgang Bauermeister entwickelten Gerätes, dem so genannten Triggosanschlüssel, lassen sich auch Trigger die tiefer liegenden Muskelschichten ertasten. Eine Schmerzreaktion zeigt an, ob die geschädigte Stelle aufgespürt ist. Triggerpunkte

reagieren auf Druck außerordentlich empfindlich. Wird dieser Druck dann intensiviert, werden die Beschwerden des Patienten als so genannte Übertragungsschmerzen ausgelöst.

Wenn dann ein Betroffener spüre, dass seine Schulterschmerzen „vorn im Gelenk, die bis in den Oberarm ziehen“ durch den therapeutischen Druck auf einen Muskel, der sich hinten am Schulterblatt befindet, ausgelöst werden, kann oft erstmalig

verstanden werden, dass der Ort der Ursache und die Stelle, wo es schmerzt, oft weit voneinander entfernt liegen, erklärt Bringmann.

Mit bis zu 40 Kilogramm Gewicht auf dem Druckpunkt wird versucht die Trigger aufzulösen. Der Behandlungsschmerz kann bis zu drei Tagen nach der Behandlung zu spüren sein. Ansonsten ist die Therapie frei von Nebenwirkungen und kommt völlig ohne Medikamente aus.

WEITERE ARTIKEL

## Muskeln beeinflussen

Patienten, die über eine lange Leidenskarriere und eine nicht selten beeindruckende Therapieerfahrung verfügen, merken, dass - falls es sich um ein Triggerpunktgeschehen handelt - die Beschwerden schnell ablassen“, sagt Dirk Bringmann. Die Geschwindigkeit des Therapieerfolges hänge wie bei anderen therapeutischen Disziplinen oft von der Dauer und Intensität der Vorgehensweise ab. Aber es gelinge fast immer, auch und gerade chronisch quälende Schmerzen wie den Kopfschmerz zeitnah und merklich zu reduzieren.

Vorteilhaft sei für viele Patienten die Behandlungsfrequenz: In aller Regel reicht es aus, eine Behandlung pro Woche (ca.50 Minuten) zu planen. An den restlichen Tagen versuche man, durch ein kleines

Hausaufgabenprogramm die in der Behandlung erzielten Resultate zu festigen oder sogar auszubauen.

„Die gute Nachricht ist, dass die erkrankten Muskelstellen auch nach Jahren noch heilbar sind“, sagt Dirk Bringmann. Mit speziellen Techniken könnten die erkrankten Muskelstellen so beeinflusst werden, dass die Blutzirkulation in den Triggerpunkten wieder hergestellt wird und dass der Schmerz dabei verschwinde.

Je rascher Schmerzen sachkundig beurteilt und von Ärzten oder Physiotherapeuten (möglicherweise auch vom Heilpraktiker oder Masseur) behandelt werden, um so eher bestehe die Möglichkeit, volle Beschwerdefreiheit oder wenigstens eine lohnende Linderung zu erlangen. In jedem Fall muss die Therapie ärztlich verordnet werden. (may)