

## Triggerschmerzen

- Sie leiden an dauerhaften, oft seit Jahren wiederkehrenden Schmerzen des Rückens und der Gelenke?  
- Sie hatten verschiedenste Arztbesuche, Behandlungen und Therapien ohne dauerhaften Effekt?  
- Ihr Leben wird durch Schmerzen dominiert?

Dann könnten Sie unter Triggerschmerzen leiden.

Die Ursache sind in der Regel verkürzte und verhärtete Muskelfasern. Sie führen zu lokalen, teilweise auch fortgeleiteten Schmerzen an anderen Stellen des Körpers. Viele schmerzhafte Blockierungen an Wirbeln und Gelenken entstehen als Folge muskulär fixierter Fehlstellungen. Insbesondere häufig wiederkehrende Blockierungen sind immer „verdächtig“ für lokale und fortgeleitete Triggerschmerzareale in der Muskulatur.

Dann kann die Schmerz- und Triggerpunkt-Osteopraktik als erfolgreiches Therapiekonzept eine Alternative sein.



Osteopath Heiko Bornemann ist den sogenannten Triggerschmerzen auf der Spur. Die Ursache liegt in der Muskulatur, doch es kann schnell auch zu Fehlstellungen der Gelenke kommen – und damit zu weiteren Schmerzen.

Foto: Bornemann

# Hilfe für Schmerzpatienten

Osteopraktik – das erfolgreiche Therapiekonzept gegen schmerzauslösende Triggerpunkte.

Viele Untersuchungen zeigen, dass sich chronische Schmerzen am Bewegungsapparat am häufigsten in der Muskulatur manifestieren. Als schmerzauslösende Triggerpunkte wurden schon vor Jahrzehnten von amerikanischen Ärzten Muskelfaserknoten erkannt. Sie entstehen aus verschiedensten Gründen. Neben körperlicher Überlastung, Fehlbelastung in Beruf und Freizeit sowie Verletzungen spielen hier Statikprobleme durch einseitige Muskelverkürzung sowie Gewebeübersäuerung durch Umwelteinflüsse, Ernährung und Medikamente eine Rolle. „Anhäufungen solcher

Muskelfaserknoten bilden dann sogenannte Triggerpunkte“, erklärt Osteopath Heiko Bornemann. „Der betroffene Muskel ist nicht mehr leistungsfähig, sein Stoffwechsel ist eingeschränkt, es finden sich dann oft knötchenartig verdickte Muskelareale.“

Durch spezifische und gründliche körperliche Untersuchungen des gesamten Bewegungsapparates lassen sich diese Dysbalancen finden. Anschließend können schmerzauslösende Triggerpunkte gezielt behandelt werden. Mit bildgebenden Untersuchungen, wie Röntgen, CT, Kernspintomographie und Ultraschall, sind solche Befunde

nicht darstellbar. Sie dienen dem Osteopraktiker meist nur zum Ausschluss anderer und seltener Schmerzursachen.

Muskuläre Triggerpunkte entwickeln sich oft schleichend über Jahre, manchmal sogar über Jahrzehnte. Andere Behandlungen, wie herkömmliche Physiotherapien, Tabletten und Spritzen, sind nicht spezifisch. Die Schmerzen lassen kurzzeitig nach, treten dann aber mit unveränderter Intensität erneut auf. Letztlich bleibt der Patient sich selbst überlassen.

Im Rahmen der Erstuntersuchung wird dem Schmerzpatienten ein Therapiekonzept aufgezeigt, das nicht an Symp-

tomen, sondern an den Ursachen angreift. Dosierte manuelle Behandlungen unter ergänzendem Einsatz von Stoßwellen lösen die Triggerpunkte auf und normalisieren die Stoffwechselfvorgänge in der Muskulatur. Entzündungen, Tumore und schwere neurologische Ausfälle müssen allerdings vorher ausgeschlossen werden. Je nach Behandlungsfall müssen eventuell noch zusätzlich die Durchblutung verbessert, der Lymphabfluss angeregt oder Narben behandelt werden. Nach osteopathischem Konzept muss natürlich die Beweglichkeit und die normale Körperstatik wieder hergestellt werden.

Bisher übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für diese Behandlungsmethode nicht. Der Preis für eine Behandlung liegt laut Heiko Bornemann je nach Aufwand zwischen 90 und 120 Euro. Die Behandlungsanzahl richtet sich nach dem Beschwerdebild. Um einen anhaltenden Erfolg zu gewährleisten, sind durchschnittlich etwa vier bis acht Behandlungen erforderlich.

**Naturheil- und ChiroPraxis Heiko A. Bornemann**

Osteopath  
Moltkeplatz 2, 23566 Lübeck  
Tel.: 0451 / 79 80 99  
[www.osteopathie-bornemann.de](http://www.osteopathie-bornemann.de)

## Oase-Heilhaus