

Triggerpunkte finden

Die Osteopraktik spürt die schmerzauslösenden Muskelknoten auf.

Viele Untersuchungen zeigen, dass sich chronische Schmerzen am Bewegungsapparat am häufigsten in der Muskulatur manifestieren. Schon vor Jahrzehnten erkannten amerikanischen Ärzte Anhäufungen von schmerzauslösenden Muskelfaserknoten, die als Triggerpunkte bezeichnet werden.

Sie entstehen aus verschiedensten Gründen. Neben körperlicher Überlastung, Fehlbelastung im Beruf oder beim Sport spielen Verletzungen oder Statikprobleme durch einseitige Muskelverkürzungen eine Rolle. Auch Gewebsübersäuerungen, bedingt durch Umwelteinflüsse, Ernährungsgewohnheiten und Medikamente beeinflussen das Entstehen von Triggerpunkten. Der betroffene Muskel weist keine Leistungsfähigkeit mehr auf, sein Stoffwechsel ist eingeschränkt und knötchenartig verdickte Muskelareale zeichnen sich ab.

Die verkürzten und verhärteten Muskelfasern führen zu lokalen, teilweise auch fortgeleiteten Schmerzen an anderen Stellen des Körpers. Viele belastende Blockaden an Wirbeln und Gelenken entstehen als Folge von muskulär fixierten Fehlstellungen. So deuten besonders wiederkehrende Blockaden auf lokale und fortgeleitete Triggerschmerzareale hin.

Dank der sogenannten Osteopraktik, einer spezifischen und gründlichen Untersuchung des gesamten Bewegungsapparates, lassen sich diese Dysbalancen finden und schmerzauslösende Triggerpunkte gezielt behandeln. Mit bildgebenden Untersuchungsmethoden wie Röntgen, Computertomographie, Kernspintomographie und Ultraschall sind solche Befunde nicht darstellbar. Sie dienen dem Osteopraktiker primär zum Ausschluss anderer und seltener Schmerzursachen.



Hilfe für chronische Schmerzpatienten: In der Naturheil- und ChiroPraxis Bornemann werden Blockaden langfristig therapiert.

Foto: Heiko Bornemann

Muskuläre Triggerpunkte entwickeln sich oft schleichend. Die Dauer umfasst Jahre, manchmal sogar Jahrzehnte. Herkömmliche Behandlungsmethoden verdrängen den Schmerz manchmal nur vorübergehend. Schon nach kurzer Zeit kann dieser mit unveränderter Intensität erneut auftreten.

Die Schmerz- und Triggerpunkt-Osteopraktik hingegen zeigt ein Therapiekonzept auf, das nicht an den Symptomen, sondern an den Ursachen angreift. Dosierte, manuelle Behandlungen, unter ergänzendem Einsatz von Stoßwellen, lösen die Triggerpunkte auf und normalisieren

die Stoffwechselvorgänge in der Muskulatur. Entzündungen, Tumore und schwere neurologische Ausfälle müssen allerdings vorher ausgeschlossen werden. Je nach Behandlungsfall bedarf es eventuell noch einer Verbesserung der Durchblutung, der Anregung des Lymphabflusses oder der Behandlung von Narben. Nach osteopathischem Konzept gehören ebenso die Rehabilitation der Beweglichkeit und die Wiederherstellung der normalen Körperstatik zur Therapie.

Osteopraktik wird von einigen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Der Preis für eine Behandlung liegt je nach

Aufwand zwischen 90 Euro und 120 Euro. Die Anzahl der Behandlungen richtet sich nach dem Beschwerdebild. Meist erreicht man schon nach der ersten Behandlung eine Schmerzreduzierung von mindestens 70 Prozent. Um einen anhaltenden Erfolg zu gewährleisten und die Ursachen zu beseitigen, sind durchschnittlich etwa vier bis acht Behandlungen erforderlich.

Naturheil- und ChiroPraxis Heiko A. Bornemann

Osteopath (DO.CN + BAO)
Moltkeplatz 2, 23566 Lübeck
Tel.: 04 51 / 79 80 99
www.osteopathie-bornemann.de

IN KÜRZE

Mit Fragebogen auf den Arztbesuch vorbereiten

Patienten bereiten sich am besten mit ein paar Notizen auf einen Arztbesuch vor, um die Praxis später gut informiert zu verlassen. Sie sollten zum Beispiel genau aufschreiben, was ihre Beschwerden sind, welche Medikamente sie nehmen und was sie den Arzt fragen wollen. Ein aus dem Internet herunterladbarer Fragebogen der pharmakritischen Zeitschrift „Gute Pillen – Schlechte Pillen“ hilft bei der Vorbereitung: <http://dpaq.de/yX5BW>

Medizinische Vorsorge für Mitarbeiter

Jeder Arbeitnehmer hat einen Anspruch auf arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen. So kann er regelmäßig überprüfen lassen, ob sich aus seinem Arbeitsplatz Gefahren für die Gesundheit ergeben. Die Kosten dafür trägt der Arbeitgeber, wenn die Untersuchung der Betriebsarzt durchführt. Dieser unterliegt dabei der ärztlichen Schweigepflicht und darf den Befund nicht weitergeben. Die Angst vieler Mitarbeiter vor einer Indiskretion des Arztes stellt sich als grundlos dar.

Heilkräuter nicht immer harmlos

Das Fachportal für Landwirtschaft Proplanta warnt, dass Heilpflanzen in manchen Fällen unangenehme Nebenwirkungen haben können. Vor allem Kinder sowie Patienten, die Heilmittel überdosieren, seien betroffen. Viele Kräuter könnten Krämpfe auslösen. Außerdem können sie die Wirkung anderer Medikamente, wie einiger Anti-Baby-Pillen, herabsetzen. Bei mittleren bis schweren Krankheiten sollten Betroffene daher lieber zum Arzt gehen, statt sich selbst mit Naturheilmitteln zu behandeln.

Rückenschmerzen vermeiden

Leiden Büroarbeiter unter Rückenschmerzen, sollten sie die Einstellung ihres Schreibtischstuhls überprüfen. Eine falsche Haltung verursacht häufig Schmerzen. Eine richtige Sitzweise setzt voraus, dass die Oberschenkel immer waagrecht zum Boden sind. Ober- und Unterarme sollten beim Schreiben auf der Tastatur locker herabhängen und einen Winkel von 90 Grad bilden. Wer unsicher ist, ob sein Bürostuhl richtig eingestellt ist, sollte sich an den Betriebsarzt wenden.

Männer sollten öfter zum Arzt gehen

Welche Vorsorge-Checks jede Krankenkasse zahlt.

Alle Krankenkassen in Deutschland müssen ihren männlichen Mitgliedern regelmäßig bestimmte Vorsorgeuntersuchungen zahlen.

Ab dem 35. Geburtstag hat ein Mann alle zwei Jahre gesetzlichen Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening. Dabei untersucht der Arzt den gan-

zen Körper visuell auf Anzeichen für Hautkrebs. Im gleichen Rhythmus steht Männern ab 35 ein allgemeiner Gesundheits-Check-up zu. Das zielt auf die Früherkennung von Herz-Kreislauf-Problemen, Nierenerkrankungen und Diabetes ab. Ab dem 45. Geburtstag übernimmt die

Kasse eine Krebsfrüherkennung pro Jahr. Männer ab 50 können auf Kosten der Kasse zur Darmkrebsfrüherkennung, wobei der Arzt den Stuhl auf verborgenes Blut untersucht. Bis zum 55. Geburtstag übernimmt die Kasse diese Untersuchung jedes Jahr, ab dann alle zwei Jahre. Eine

Alternative zur Stuhlprobe ist die Darmspiegelung. Für sie zahlt die Kasse ab dem 55. Lebensjahr alle zehn Jahre.

Einige Krankenkassen übernehmen noch weitere Vorsorgeuntersuchungen. Welche das sind, ist jedoch von Versicherung zu Versicherung unterschiedlich.