

# 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 Abschluss 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 Stoffwechselfvorgänge 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](http://www.osteopathie-bornemann.de)