

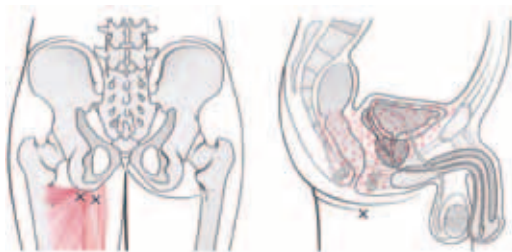
# Kopfschmerzen im Bauch – Beckenschmerzen



So bezeichnen Dr. Wise und Dr. Anderson von der Stanford Universität USA Schmerzen und Funktionsstörungen des Beckenbodens. Schmerzen im Becken werden bei Männern als chronische Prostatitis gedeutet, bei Frauen hingegen als Probleme der Blase, der Eierstöcke oder des Uterus. Über Jahre werden verschiedenste Ärzte aufgesucht und Patienten erhalten Antibiotika und werden zum Teil auch operiert und das oft ohne wirklichen Erfolg. Inzwischen wurde erkannt, dass Triggerpunkte der Schlüssel zur Lösung der Probleme sein können.

## DAS CHRONISCHE BECKENSCHMERZSYNDROM

Schmerzen im Becken- und Genitalbereich werden bei Männern als eine Prostatenzündung angesehen, obwohl keine Infektion vorliegt. Bei Frauen werden Erkrankungen der Blase – interstitielle Zystitis –, des Uterus, der Harnleiter oder der Eierstöcke vermutet.



Triggerpunkte (X) des Adduktors übertragen Schmerzen (rote Punkte) in das Becken und den Rücken, das Kreuz- und Steißbein

## DIAGNOSE MIT HINDERNISSEN

Die Ursache wird in den Beckenorganen gesucht, wo man aber meist nichts findet. Die Muskeln, wie z.B. die Adduktoren untersucht keiner auf Triggerpunkte, obwohl auch der deutsche Urologe Dr. E.-A. Günther in seinem Buch „Psychosomatische Urologie“ darauf hinweist. In den USA hingegen ist die wichtige Rolle der Triggerpunkte allgemein bekannt und es werden Therapien dafür angeboten.

## TRIGGERPUNKTE – DYSFUNKTION DES BECKENBODENS

Eine Dysfunktion tritt auf, wenn die Muskeln wegen der Triggerpunkte nicht mehr in der Lage sind, sich normal zusammenzuziehen und zu entspannen. Es entstehen Schmerzen sowie funktionelle Störungen der inneren Organe. Schmerzen können im Rücken, der Hüfte, im Bauch, dem Becken und den Geschlechtsorganen auftreten. Es kann zu Verstopfung, Entleerungsstörungen der Blase und des Darms aber auch zu Problemen beim Geschlechtsverkehr kommen.

## TRIGGERPUNKTE – HÄUFIGE URSACHE DES CHRONISCHEN BECKENSCHMERZSYNDROMS

Eine der häufigsten Ursachen sind Triggerpunkte in den Muskeln des Beckenbodens, der Hüfte, Beine oder des Rückens. Triggerpunkte sind entzündete Muskelknoten, die Schmerzen in einer anderen Region des Körpers auslösen. Ein typisches Beispiel sind Triggerpunkte der Adduktoren der Oberschenkel. Sie können Schmerzen in alle Regionen des Beckens übertragen jedoch können sich auch in vielen Muskeln des Beckenbodens Triggerpunkte befinden.

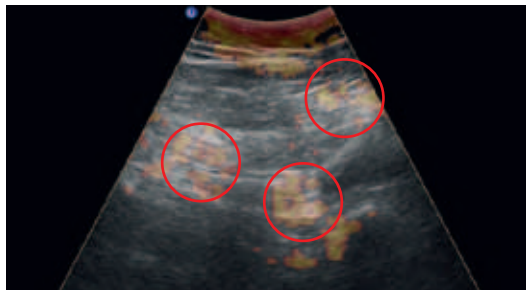
Wolfgang Bauermeister  
„Schmerzfrei durch  
Trigger-Osteopraktik“

Was Sie über Schmerzen und  
Triggerpunkte wissen wollten  
Erhältlich beim FIWA Verlag  
und in jeder Buchhandlung.  
Südwest-Verlag  
ISBN 978-3-517-06947-0  
12,95 EUR D)



## DIAGNOSE DER TRIGGERPUNKTE

Dank der Ultraschall Elastografie ist es jetzt möglich, Triggerpunkte sichtbar zu machen. Der Adduktor zeigt große Triggerpunktregionen als gelbe, rot umrandete Zonen. Im Vergleich dazu finden sich auf der Gegenseite keine so markanten Triggerpunkte. Ebenso müssen



Ultraschall-Elastografie des rechten Adduktors  
Triggerpunkte = rot umrandete gelbe Zonen

die Muskeln des Rückens, der Hüften, der Beine sowie der Beckenboden auf Triggerpunkte untersucht werden. Denn auch von dort senden sie Schmerzsignale in die Beckenregion. Der Beckenschmerz tritt selten alleine auf und häufig findet man auch Nacken-, Schulter-, Rücken- und Beinschmerzen. Das Stehen, Gehen und Sitzen kann zur zusätzlichen Qual werden.



Ultraschall-Elastografie des linken Adduktors  
Triggerpunkte = rot umrandete gelbe Zonen

## THERAPIE DER TRIGGERPUNKTE

Die Therapie beginnt mit der Behandlung der Triggerpunkte des Rückens, der Hüfte und Beine. Triggerpunkte in diesen Muskelgruppen sind meist denen des Beckenbodens übergeordnet. Durch ihre Behandlung lösen sich Triggerpunkte des Beckenbodens. Die verbleibenden Triggerpunkte des Beckenbodens werden durch manuellen Druck gelöst, wobei die Behandlung rektal oder vaginal durchgeführt werden muss. Die Behandlung mit Stoßwellen ist dagegen bedeutend einfacher.

## STOSSWELLEN THERAPIE DER TRIGGERPUNKTE

Im Gegensatz zur manuellen Therapie kann die Stoßwellentherapie von außen durchgeführt werden. Stoßwellen können die Triggerpunkte des Beckenbodens gut erreichen. Anfangs ist die Schmerzbefreiung vorübergehend, weshalb Patienten und Behandler viel Geduld bei der Behandlung aufbringen müssen. Vielen Patienten konnte so schon geholfen werden.