

# Den Teufelskreis von Schmerzen und Arthrose durchbrechen

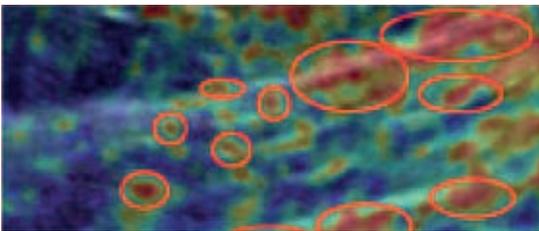


*Die Forschung hat erkannt: Schmerzen erzeugen Schmerzen und Arthrose. Nur wo hat der Schmerz seinen Ursprung und wie lässt sich der Teufelskreis durchbrechen? Dafür hat Dr. Bauermeister mit Ultraschall-Elastografie Muskeln, Muskelhüllen und Gelenke untersucht. Er hat erkannt, dass Schmerzen in all diesen Strukturen ihren Ursprung haben können, die sich wie Glieder einer Kette miteinander verbinden und vom Kopf bis zu den Füßen reichen. So hat Dr. Bauermeister seine Therapie – die Trigger-Osteopraktik – um die Trigger-Massage<sup>plus</sup> erweitert.*

Dr. med. Wolfgang Bauermeister

Bisher glaubte man, dass die jahrelange Belastung der Wirbelsäule und Gelenke zu Verschleiß und Arthrose führt und Schmerz die Folge sei. Tatsächlich aber erzeugen Schmerzen Verschleiß, Arthrose und weitere Schmerzen. Man muss sich deshalb fragen: Wo haben Schmerzen ihren Ursprung?

## Ultraschall-Elastografie – Der Ursprung von Schmerzen



Um den Ursprung von Schmerzen zu erkennen, muss man Triggerpunkte – die häufigsten Schmerzerezeuger – suchen. Triggerpunkte erkennt man als rot-braunen Knoten in den Muskeln und in der Nähe von Gelenken. Noch bevor Verschleiß sichtbar wird und Schmerzen auftreten, kann man sie schon nachweisen.

## Muskeln und Gelenke bilden Ketten



Die Gelenke und Muskeln sind wie die Glieder einer Kette miteinander verbunden. Entsteht eine Störung

in einem Glied der Kette, kann sie sich nach und nach auf die anderen Glieder übertragen. Spürt man anfangs nur eine Verspannung, können später Schmerzen der Muskeln und Gelenke dazukommen. Typische Ketten findet man hinten, vorne und seitlich.

## Die Kette untersuchen

Um herauszufinden, in welchen Gliedern der Muskelkette die meisten Triggerpunkte sind, wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie der Schultern, Arme und Beine untersucht. Verspannte Muskeln schränken die Beweglichkeit ein und so erkennt man, welche Glieder der Kette am stärksten verspannt sind.



## Die Kette behandeln

Wie die einzelnen Kettenabschnitte behandelt werden, richtet sich nach der Schwere der Situation. Grundsätzlich kann man Arme, den Rücken und die Beine mit der Trigger-Massage<sup>plus</sup> behandeln. Trigger-Spezialisten therapieren bei starken chronischen Schmerzen die besonders stark betroffenen Abschnitte mit der Triggerpunkt-Stoßwellen-Therapie (TST).



## Die Selbstbehandlung

Die Trigger-Massage<sup>plus</sup> kann auch als Selbstbehandlung durchgeführt werden. Folgt man Dr. Bauermeisters Anleitungen, wird man überrascht sein, wie gut sich Verspannungen und Schmerzen mit dieser Methode behandeln lassen. Sie ist auch eine ideale Ergänzung zur Triggerpunkt-Stoßwellen-Therapie oder zur manuellen Therapie der Triggerpunkte. In dem Buch „Schmerzfrei durch Trigger-Osteopraktik“ erfahren Sie mehr darüber, wie auch Ihnen geholfen werden kann. Information über das Gerät für die Trigger-Massage<sup>plus</sup> erhalten Sie im Internet: [www.triggosan.de](http://www.triggosan.de) und [www.triggosan.eu](http://www.triggosan.eu).

Wolfgang Bauermeister  
„Schmerzfrei durch  
Trigger-Osteopraktik“  
Was Sie über Schmerzen und  
Triggerpunkte wissen wollten  
Erhältlich beim deutschen  
patienten verlag und in jeder  
Buchhandlung.  
Südwest-Verlag  
ISBN 978-3-517-06947-0  
12,95 EUR (D)

