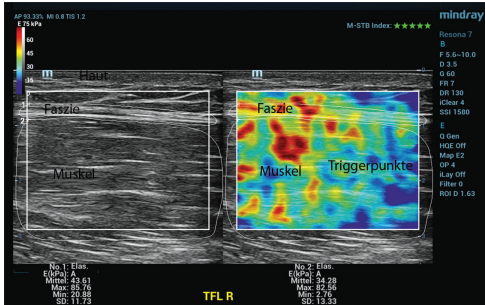
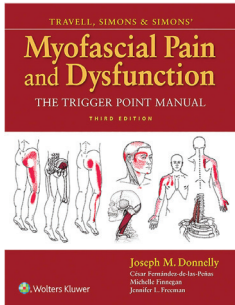


WO SIND DIE TRIGGERPUNKTE? DIE HÄUFIGSTE URSACHE VON SCHMERZEN

In diesem Jahr erschien in den USA die Neuauflage des Handbuchs für Triggerpunkte (J.Travell und G.D.Simons) von 1983. Es enthält die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse wie die Neurobiochemie der Triggerpunkte und ihr bildlicher Nachweis mit Ultraschall-Elastografie. Waren früher Triggerpunkte eingezeichnet so sieht man heute nur noch Schmerzregionen; aber warum? Triggerpunkte müssen individuell gesucht werden denn es gibt keine feste Verteilung. Und da beginnt das Problem, wie findet man Trigger?



TRIGGERPUNKT-ULTRASCHALL ELASTOGRAFIE

Als Prof. Bauermeister 1999 mit der Elastografie begann interessierte sich in Deutschland niemand für diese revolutionäre Technik weil Triggerpunkte nicht bekannt war. Revolutionär ist die Methode deshalb, weil man Triggerpunkte der Faszien und tief liegenden Muskeln nicht tasten kann. Da hilft auch keine Kernspintomographie - nur die Elastografie zeigt die Schmerzursacher. Prof. Bauermeister lehrt die Elastografie und einige seiner Schüler wenden inzwischen die Methode an. Im Elastogramm erscheinen die Triggerpunkte - rot. Prof. Bauermeister bewies in seinen Studien, dass die mit der Elastografie gefundenen Triggerpunkte für die Übertragung von Schmerzen in andere Körperregionen verantwortlich sind.

FASZIEN -UND MUSKEL -TRIGGERPUNKTE:

Nicht nur Muskeln, auch Faszien haben Triggerpunkte was durch die Elastografie sichtbar wird. Mit der Scherwellen-Elastografie kann man ihre Härte messen. wie in der Abbildung (Fläche 1) und vergleicht sie mit der Härte des Muskels (Fläche 2) so hat die Faszie 43,61kPas (Kilo Pascal- eine Meßgröße der Elastizität) und der Muskel 34,28kPas. Dass die Faszie durch Trigger-punkte härter ist als der Muskel lässt sich in den normalen schwarz-weiß Ultraschallbild (links) nicht erkennen. Weder ist die Verhärtung der Faszie normal noch die des Muskels. Therapeutisch muss man deshalb nicht nur die Triggerpunkte der Faszie, sondern auch die der Muskeln behandeln. Prof. Bauermeister konnte mit Hilfe der Elastografie die Erfolgsrate der Triggerpunkt-Stoßwellen-Therapie auf 98 Prozent steigern.

DIE SCHMERZURSACHE IST NICHT DORT WO DER SCHMERZ GESPÜRT WIRD: Warum gibt es allein in Deutschland 23 Millionen Schmerzkranke? Ein wesentlicher Grund dafür ist, dass meist dort behandelt wird wo der Patient seinen Schmerz verspürt. Die Triggerpunkte jedoch sind an mehreren anderen Stelle im Körper aber nicht dort, wo der Schmerz gespürt wird. Im Schmerzbereich sind "symptomatische" Triggerpunkte. Deren Behandlung bringt wenn überhaupt nur vorübergehende Schmerzlinderung. Deshalb versagen viele Therapien und es werden überflüssige Operation durchgeführt. So sollen bis zu 80% der Rückenoperationen unnötig sein.

WIRKSAME THERAPIEN: Intensive manuelle Behandlung wie Prof. Bauermeister sie in seinem Buch: „Endlich schmerzfrei mit Trigger Osteopraktik“ beschreibt kann helfen. In den USA ist das „Dry Needling“ (einstechen einer Akupunkturnadel in den Triggerpunkt) unter den Physiotherapeuten sehr verbreitet. Es hilft allerdings nur wenn die Schmerzen nicht in mehreren Regionen des Körpers auftritt. In Deutschland dürfen das nur Ärzte und Heilpraktiker durchführen. Die eleganteste und beste Methode hingegen ist die Triggerpunkt-Stoßwellentherapie die von Ärzten, Heilpraktikern und einigen Physiotherapeuten angeboten werden.

MYOFASZIALES SYNDROM: Rückenschmerzen gefolgt von Ischiasbeschwerden sind die häufigste Indikation. Probleme von Nacken, Schultern, Armen, Beinen und Gelenken gehören ebenso dazu. Dabei verursachen Triggerpunkte auch Verspannungen, Kribbeln, Taubheitsgefühl, schwere Beine, Muskelkrämpfe und eine generelle Steifheit. Migräne und Kopfschmerzen oft mit Problemen des Kiefergelenks treten häufig gemeinsam auf. Das Myofasziale Syndrom kann sich über den ganzen Körper ausbreiten und wird dann fälschlich als Fibromyalgie bezeichnet; dabei ist es ein sich über den fganzen Körper ausgebreitetes Myofaszielles Syndrom, für das es Hilfe gibt

„ENDLICH SCHMERZFREI MIT TRIGGER-OSTEOPRAKTIK“

In seinem Buch beschreibt Prof. Dr. Bauermeister, wie Sie selbst herausfinden, ob Trigger-Punkte in den Faszien und Muskeln für Ihre Schmerzen verantwortlich sein können. Mit einer Anleitung für die Selbstbehandlung können auch Sie schon einige Schmerzprobleme durch die manuelle Therapie mit dem TRIGGOSan-Schlüssel Mono* lindern.

„Was Sie über Schmerzen und ihre Ursachen wissen sollten“ – erhältlich beim deutschen patienten verlag gmbh und in jeder Buchhandlung.

Südwest-Verlag ISBN: 978-3-517-08958-4, 19,99 EUR (D)
*Bezugsquelle: www.triggosan.de Tel.: 089/425428



SCHMERZINSTITUT MÜNCHEN
Prof. Prof. h.c. Dr. med.
Wolfgang Bauermeister
Toni-Schmid-Str. 45
81825 München
Tel.: 089/42 61 12
kontakt@schmerzinstitut.de
www.schmerzinstitut.de

Von Prof. Dr. Bauermeister
ausgebildete Spezialisten für
Elastografie und Stoßwellen-
Therapie in Ihrer Nähe



Die Praxis am Volksgarten
Dr. med Achim Horstmann
Mergelstraße 47a
46119 Oberhausen
Tel.: 0208/6106611
volksgartenpraxis@telemed.de
www.volksgartenpraxis.de



Praxis Dr. Klinger
Möhrendorfer Straße 25a
91056 Erlangen
Tel.: 09131/45939
norman_klinger@web.de
www.dr-klinger-erlangen.de



Privatpraxis für
Physikalische Schmerztherapie
M.Sc. Samuel Lindner, B.A.
Plantagenstraße 3
08371 Glauchau
Tel.: 03763 / 41 78 63
info@schmerzfrei-und-vital.de
www.schmerzfrei-und-vital.de



**ZENTRUM FÜR INTEGRATIVE
MEDIZIN BORNEMANN**
Moltkeplatz 2
23566 Lübeck
Tel.: 0451 / 79 80 99
praxis.bornemann@web.de
www.zfim-bornemann.de