

TRIGGERPUNKTBEHANDLUNG

Oft haben Schmerzen im Bewegungsapparat ihren Ursprung in der Muskulatur. Durch Überlastung, Überdehnung und „falsche“ Bewegungen können im Muskel Zonen entstehen, in denen die sogenannten Sarkomere nicht mehr kontraktionsfähig sind. Diese Zonen werden im Kern nicht mehr gut durchblutet, was eine Minderversorgung mit Sauerstoff und anderen wichtigen Stoffen nach sich zieht. Dieser Unterversorgung folgt der Schmerz.

Die betroffenen Muskelstellen lassen sich ertasten. An diesen empfindlichen Stellen lässt sich ein Schmerz provozieren, der manchmal in andere Körperregionen ausstrahlt. So ist es möglich, dass sich der auslösende Triggerpunkt nicht unbedingt im schmerzenden Areal befindet.



Durch Massage und bestimmte Drucktechniken kann ein Triggerpunkt aufgelöst werden.