

## TRIGGERPUNKT THERAPIE

Triggerpunkte sind schmerzhafte Stellen in einem verspannten Muskelstrang. Typische Eigenschaften dieser Punkte sind, dass sie Ausstrahlungen verursachen. Die Folge davon: Sie spüren die Schmerzen nicht immer dort, wo auch die Ursache liegt. Diese ist oft an ganz anderen Orten zu suchen. Solche Schmerzen können sowohl bei Bewegung wie auch in Ruhe auftreten.

Die Triggerpunkt-Therapie versucht diese Verhärtungen mittels einer speziellen Drucktechnik zu lösen. Diese Anwendung ist oft sehr schmerzhaft. Nach einer Behandlung kann dieser Körperteil einige Tage gereizt sein.

## Dry Needling

Wie bei der Triggerpunkttherapie wird das Dry needling (trockenes Nadeln) als eine relativ neue Therapieform eingesetzt um schmerzhafte Stellen in einem verspannten Muskelstrang zu behandeln. Die verspannten Muskelstränge werden zuerst ertastet und dann mit einer Einwegakupunkturnadel behandelt. Dabei wird eine lokale Zuckung im verspannten Muskel ausgelöst, welche die einzelnen Muskelfasern voneinander lösen kann. Patienten mit Muskulären Schmerzen reagieren oft sehr gut auf die Anwendung von Dry Needling, in bestimmten Fällen wie aktueller Blutverdünnung, Sensibilitätsstörungen, Infekten etc. kann diese Therapieform jedoch nicht angewendet werden. Die lokalen Zuckungsantworten im behandelten Muskel sind der Schlüssel bei dieser Behandlungstechnik, denn diese führen nachweislich zu einer Veränderung des lokalen Biochemischen Milieus wobei die Entzündungsverursachenden Substanzen ausgewaschen werden und der Säuregehalt im Muskel abnimmt.

Zusätzlich zu diesen Behandlungen sollten Sie sich auch **aktiv an der Heilung beteiligen**. Das heisst:

- Der behandelte Muskel sollte gedehnt werden!
- Sie sollten sich ruhig bewegen!
- Sie sollten auf schmerzverursachende Haltungen oder Bewegungsmuster im Alltag achten!

Wir beraten Sie fachkundig und stellen mit Ihnen eine optimale Therapie zusammen.