



## Patienteninformation: Faszien- und Triggerpunktbehandlung

### Eine manuelle Therapie zur Behandlung von schmerzhaft verhärteter Muskulatur

#### Was sind Triggerpunkte und wie entstehen sie?

Vereinfacht ausgedrückt sind Triggerpunkte Schmerzpunkte im Muskel. Sie sind Ausdruck einer anhaltenden körperlichen und /oder seelischen Überlastung.

Vor etwa vier Jahrzehnten haben amerikanische Wissenschaftler entdeckt, dass unter Stress Überleitungsstellen zwischen Nerven und Muskel erkranken können, so dass sich einzelne Muskelfasern innerhalb des Muskels verkrampfen und verkürzen. Die dauerhaft verkrampften Muskelstränge drücken die Blut- und Sauerstoffversorgung ab, was, wie bei einem Herzinfarkt, zu starken lokalen Schmerzen führt.

#### Triggerpunkte machen sich bemerkbar als

- Rückenschmerzen
- Schulterschmerzen
- Tennisellenbogen
- Kopfschmerzen
- Leistenschmerzen
- chronische Zerrungen
- Knie- und Achillessehnenbeschmerzen
- Wadenkrämpfe
- u.v.m.

Dabei können Triggerpunkte ihren Ursprung in weit entfernten Körperregion haben. Beispielsweise können atypische Kopf-, Gesichts- oder Armschmerzen durch Triggerpunkte der Nackenmuskulatur entstehen.

#### Wie erfolgt die Faszien- und Triggerpunktbehandlung?

Mit speziellen Handgriffen werden die erkrankten Muskelstellen so beeinflusst, dass die Blutzirkulation in den Triggerpunkten wiederhergestellt wird und der Schmerz verschwindet oder zumindest gelindert wird. Es gelingt allerdings nicht immer, Schmerzfreiheit zu erreichen. Sind die Schmerzen stark und haben sie lange angehalten, so sind die „Schmerzfühler“ (Schmerzrezeptoren) in den Muskeln sensibilisiert worden. Schmerzbahnen im Rückenmark beginnen im Leerlauf Schmerzreize zum Gehirn zu senden, und es kann sich ein Schmerzgedächtnis etablieren. Dies führt dazu, dass Schmerzen auch ohne schädliche Reize empfunden werden.

### **Was müssen Sie während der Behandlung beachten?**

Während der Behandlung bin ich auf Ihre Mithilfe angewiesen. Am Beginn einer Behandlung werde ich Sie nach einer Einschätzung Ihrer Schmerzen auf der Skala von 1 (kaum Schmerzen) bis 10 (stärkste Schmerzen), die Art der Schmerzen, das Auftreten und die Lokalisation befragen; so können wir im Verlauf Behandlung auch festhalten, was sich verändert.

### **Reaktionen nach der Behandlung**

- In den ersten 2 bis 4 Tagen kann es zu einer sogenannten „Erstverschlimmerung“ mit muskelkaterähnlichem Schmerz und Berührungsempfindlichkeit kommen.
- Es können kleine Blutergüsse entstehen.
- Durch den angestoßenen Entgiftungs- und Reinigungsprozess ist erhöhtes Schwitzen, Wasserlassen oder Stuhldrang möglich.
- Oft tritt ein vermehrtes Schlafbedürfnis auf.
- Bei Verwendung von Johanniskrautöl ist die Haut am Behandlungstag lichtempfindlicher.

### **Ich empfehle direkt nach der Behandlung**

Es unterstützt den Heilungsprozess, wenn Sie nach der Therapie ein heißes Bad nehmen und viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Treiben Sie am Tag der Behandlung keinen Leistungssport und meiden Sie starke Anstrengungen.

### **Was können Sie tun, um den Therapieerfolg zu unterstützen?**

- Dehnen Sie die behandelten Muskeln täglich zweimal 30 Sekunden lang
- Treiben Sie zweimal pro Woche Sport: Walken, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Faszientraining, Yoga, QiGong, Tanzen usw.
- Achten Sie auf schmerzverursachende Haltungen und Arbeitsgänge im Alltag und versuchen Sie, diese zu vermeiden.

Für weitere Informationen sprechen Sie mich gerne an.

***Katharina Fismann***

Heilpraktikerin, Dipl. Biologin, Personal Trainerin  
Naturheilpraxis sportify your life®