

## Muskeltriggertherapie

Pioniere der Triggertherapie waren die Ärzte G. Travell und D.G. Simons, die in den 1950er Jahren die Entstehung und die Behandlung von myofaszialen Triggerpunkten erforschten. Dann lernte Dr. W. Baumeister, ein deutscher FA für physikalische und rehabilitative Medizin, die Triggertherapie kennen und entwickelte das Konzept weiter. Er nannte es Trigger-Osteopraktik. Es beinhaltet Triggertherapie, Craniosacral-Therapie, Cranio-Manibular-Therapie, Visceral-Therapie, Myofaszialtherapie, Viszeraltherapie, Akupunktur, Chirotherapie.

Trigger stellen die Hauptursache von Muskelverspannungen, Schmerzproblemen und Bewegungseinschränkungen in den Mittelpunkt. Muskeltrigger sind dauerhaft verkürzte und verdickte Muskelfaserabschnitte innerhalb eines Muskels. Diese ziehen und bringen diesen unter Daueranspannung. Diese Spannungen können so stark sein, daß sie sogar Skelettknochen in Fehlstellungen ziehen und Spannungsfrakturen, Sehnenmuskelfaser- und Muskelbündelrisse verursachen können. Es entstehen Muskelverhärtungen und Schmerzen (auch Projektionsschmerzen an einer anderen Stelle des Körpers).

Meist wird die Entstehung von Muskeltriggern auf eine Über- oder Fehlbelastung zurückgeführt. Die Trigger machen sich dann bemerkbar als druckempfindliche harte Knötchen, Stränge oder Platten. Auch feuchtkaltes Wetter, Luftzug, Streß, Muskelüberdehnung, Druck und Infekte spielen eine Rolle. Es kann bei fortschreitendem Verlauf auch zu einer Funktionsstörung von Organen, Nerven und Blutgefäßen kommen. Schleimbeutel, Sehnencheiden, Knochenhäute usw. können sich folgend entzünden. Spätfolgen sind sogar Arthrose und Arthritis, Wirbel- und Gelenkfehlstellungen, Fersensporn, Parästhesien ( Kribbeln und Taubheitsgefühle), Schwindel, Sehstörungen, Asthma, Übelkeit und letztendlich ebenso Depressionen.

Nach abgeschlossener Diagnose und Funktionstests wird der Patient so gelagert, daß er mit Hilfe eines Geräts in der Lage ist, auf den entsprechend gedehnten Muskel Druck auszuüben. Dabei gibt es Streichtechniken, Ausziehtechniken, Punkt- und Zangenbehandlungen. Danach werden die Muskeln für mindestens 20 Sekunden gelöst und gedehnt. Der Patient erhält ebenso Hausaufgaben für entsprechende Dehnübungen. Die Triggerbehandlung wirkt zunächst schmerzhaft, ist jedoch erträglich. Vorsicht ist angebracht bei Macumar- und Heparin-Patienten, bei Thromboseverdacht darf dieser Bereich nicht behandelt werden, Muskelentzündungen dürfen nie im Akutstadium behandelt werden .

Man kann zusammenfassen, daß, die Trigger-Osteopraktik Einfluß auf Muskeln, Knochen, Bindegewebe, Blutgefäße, Lymphgefäße, Nervensystem und Hormondrüsen, innere Organe, die Atmung und sogar das seelische Befinden des Patienten hat. Selbstverständlich kann die Triggertherapie mit anderen naturheilkundlichen Therapieformen kombiniert werden, um Synergieeffekte und schnellere Therapieerfolge zu erzielen.