



Manuelle Triggerpunkttherapie

nach Simons & Travell

Eine **effektive Behandlungsmöglichkeit** von akuten und chronischen **Schmerzen** und **Bewegungseinschränkungen** deren Ursache in der Muskulatur liegt.

Ausgelöst durch **Überlastung** (z.B. ungünstige Haltungen am Arbeitsplatz/ungünstig ausgeführtes Krafttraining/psychischen Stress) oder **traumatische Einwirkung** (wie Sturz/Schlag u.a.) entstehen sogenannte **Triggerpunkte**. Diese sind schmerzhaft und im Hartspannstrang der betroffenen Muskulatur tastbar.

Folgen:

- Schmerz, der häufig auch in andere Körperregionen übertragen wird (referred pain) und Bewegungseinschränkungen
- Missempfindungen, propriozeptive Störungen mit daraus resultierenden Koordinationsstörungen, Muskelschwäche (ohne primäre Atrophie) und autonome vegetative Reaktionen

Die Summe aller durch Triggerpunkte verursachten Symptome wird als **myofasziales Syndrom** bezeichnet.

Was ist ein Triggerpunkt?

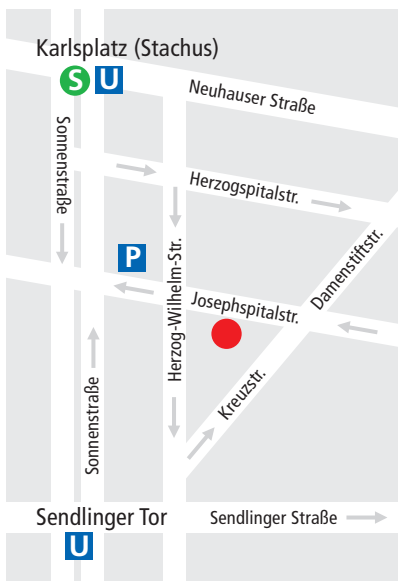
Durch Überlastung oder traumatische Überdehnung kommt es zu Sauerstoffmangel in der betroffenen Muskulatur. Es entstehen sogenannte Rigorkomplexe (Aktin- und Myosinfilamente verbleiben in maximal angenäherter Position und können sich nicht mehr voneinander trennen). Die angrenzenden Sarkomere werden in der Folge reaktiv überdehnt, es kommt zu Bindegewebsveränderungen und zu einer Störung des Muskelaktivierungsmuster.

Manuelle Triggerpunkttherapie



Zentrale Praxis Ergotherapie

Reinhard Branz & Team



Zentrale Praxis Ergotherapie

Zentrale Praxis Ergotherapie Reinhard Branz & Team

Josephspitalstraße 7

80331 München

Tel. (089) 26 94 92 00

Fax (089) 26 94 92 01

zentrale.praxis@web.de

www.ergotherapiemuenchen.de