



Triggerpunkte und Palpation

Der Triggerpunkt ist eine klar umschriebene Veränderung in der Skelettmuskulatur, die unter Stresseinwirkung (Dehnung und Druck) oder Spontan mit einem lokalen und/oder übertragenen Phänomen (Schmerz) reagiert (J.Travell).

Als Entstehung von Triggerpunkten werden verschiedene Formen von Überbelastung bzw. Traumatisierung genannt: Prellung, Überdehnung, akute muskuläre Überbelastung, wiederholte akute oder durch chronische muskuläre Überbelastung.

Die Triggerpunkttherapie hat als Ziel die Beseitigung sogenannter „myofaszialer Triggerpunkte“. Diese sind lokal begrenzte Muskelverhärtungen in der Skelettmuskulatur, die lokal druckempfindlich sind und von denen übertragene Schmerzen ausgehen können. Rund 80 bis 90 % der Schmerzsyndrome sollen auf derartige Muskulaturverhärtungen zurückzuführen sein.

So ist beispielsweise ein myofaszialer Triggerpunkt im Schulterheber-Muskel der Schmerzen im Hinterkopf/Schläfenbereich auslösen (triggern) kann, auch in den meisten Fällen der Auslöser für jene Schmerzbilder.

Mit der Palpation versucht man im Gewebe Dysfunktionen zu finden, zu ertasten und die entsprechende Triggerpunkte zu behandeln und systematisch, effektiv zu reduzieren.

