

RICHARD FINN

TRIGGERPUNKTE

SELBST BEHANDELN

Mit der 4-Schritte-Methode
Schmerzen in Nacken,
Rücken, Hüfte und Knie
dauerhaft lindern

riva

Einleitung

Es ist drei Uhr nachts und Sally wälzt sich im Bett hin und her. Sie hat so starke Rückenschmerzen, dass sie nicht schlafen kann. Jetzt ist kein Arzt oder Therapeut wach, der ihr helfen könnte, und Medikamente scheinen kaum etwas zu bewirken. Sie liegt leidend im Bett, während die friedlich schlafende Gestalt neben ihr laut schnarcht. Was soll Sally jetzt tun?

Vielleicht waren Sie schon einmal in Sallys Situation. Nichts ist so frustrierend wie die Einsamkeit, wenn man Schmerzen empfindet, ohne Hoffnung auf Hilfe. Das Ziel dieses Buchs besteht darin, Ihnen Hoffnung zu geben und die Fähigkeiten und Techniken zu vermitteln, die Sie benötigen, um Schmerzen zu lindern. Es gibt so viele unterschiedliche Behandlungsmethoden, die Sie selbst zu Hause durchführen können.

Für manche von Ihnen ist es möglicherweise der erste Schritt auf der Reise zur Schmerzlinderung. Andere arbeiten vielleicht schon länger auf dieses Ziel hin. Wo auch immer Sie sich auf diesem Weg befinden – Sie werden in diesem Buch Material finden, das Ihre Reise beschleunigt. Das Buch enthält sowohl Grundlagen als auch neue Ideen, die wichtige Hilfsmittel für die Lösung Ihrer Aufgabe sein werden.

Meine Reise begann, als ich beim Radfahren von einem Auto angefahren wurde. Es folgten jahrelange Schmerzen und anschließend jahrelanges Lernen, was gegen die Schmerzen half und warum. Meine Reise hin zur Schmerzlinderung nahm viele Wendungen. Von einigen der Besten erhielt ich Medikamente, Spritzen und Massagen. Im Verlauf der Reise wurde ich selbst Therapeut für myofasziale Triggerpunkttherapie, Dozent und Autor auf diesem Gebiet. Ich habe schon Angehörige vieler verschiedener Gesundheitsberufe unterrichtet, Texte veröffentlicht und bin in Radio und Fernsehen aufgetreten. Einfach gesagt: Vermutlich kenne ich Ihre Schmerzen aus erster Hand. Vermutlich habe ich sie auch schon erfolgreich behandelt.

Viele Menschen suchen sich professionelle Hilfe, um mit ihren Schmerzen zurechtzukommen. Manchmal ist es ein Teil der Reise, verschiedene Fachleute aufzusuchen (vor allem um sicherzugehen, dass die Schmerzen nicht von einer ernsthaften Erkrankung verursacht werden). Man muss sich aber auch selbst um die eigene Behandlung kümmern. Wenn man selbst aktiv wird, erzielt man die größten Erfolge. Ich habe es schon erlebt, und in diesem Buch zeige ich, was für mich und für viele andere funktioniert hat, welche die Methoden angewendet haben, die ich erklären werde. Dieses Buch konzentriert sich darauf, was effektiv ist – auf Methoden, die tatsächlich funktionieren. Sie können Ihren Schmerzen ins Auge blicken, sie verstehen und mit ihnen fertigwerden. Jetzt haben Sie eine echte Chance. Ergreifen Sie sie!





1

GRUNDLAGEN UND METHODEN

Was sind Triggerpunkte? Wie entstehen sie? Wie kann etwas so Kleines derart starke Schmerzen verursachen? In diesem Kapitel erhalten Sie alle wichtigen Informationen über Triggerpunkte und deren Therapie. Sie erfahren, wodurch Ihre Schmerzen ausgelöst werden und wie die in diesem Buch vorgestellten Techniken wirken. Zusätzlich bekommen Sie grundlegende Werkzeuge an die Hand, um die Triggerpunkttherapie selbst zu Hause anzuwenden – geeignete Massagetechniken, nützliches Equipment und sogar mentale Herangehensweisen.

Triggerpunkte – die Grundlagen

Ganz einfach ausgedrückt, ist ein Triggerpunkt ein empfindlicher Punkt oder eine Verhärtung in einem Muskel. Das war's! Das wissen viele Menschen. Aber damit Sie die Techniken in diesem Buch anwenden können, müssen Sie ein bisschen mehr erfahren. Sehen Sie sich also an, wie Triggerpunkte entstehen und Schmerzen verursachen.

Was sind Triggerpunkte?

Um ein bisschen mehr ins Detail zu gehen – ein Triggerpunkt ist ein Bereich, wo sich die Teile des Muskels, die sich zusammenziehen, verkürzt haben. Unsere Muskelfasern verkürzen und dehnen sich ständig, wenn wir uns bewegen, aber sie sollten nicht permanent verkürzt bleiben. Bei Triggerpunkten scheint die Verkürzung genau unter dem Nerv aufzutreten, der dem Muskel das Signal gibt, sich zu verkürzen. Er ist nirgendwo sonst verkürzt – auf beiden Seiten der Verhärtung werden die Muskelfasern wegen der erheblichen Verkürzung in der Mitte sogar gedehnt.

Das macht es für Fachleute wie mich einfach, diese Stellen zu finden. Ich streiche mit den Fingern über die Muskelfasern oder drücke sie zwischen den Fingern zusammen und suche so nach einem gespannten Bereich, der einen gedehnten und verkürzten Muskelstrang kennzeichnet. Anschließend bewege ich meine Finger entlang des Strangs, und Volltreffer! Eine Verhärtung oder ein »Knoten« wartet nur, dass ich endlich darauf drücke.

Diese Knoten verursachen myofasziale Schmerzen – Schmerzen, die mit den Muskeln oder Faszien – dem Bindegewebe, das Muskeln umgibt – zusammenhängen. Lange wusste die Wissenschaft nicht genau, warum Triggerpunkte so empfindlich sind. Doch wir bekamen eine bessere Vorstellung, als Jay Shah, ein Arzt an den National Institutes of Health, 2008 eine Mikrodialyse des Inneren von Triggerpunkten durchführte – das heißt, er untersuchte Flüssigkeit, die aus dem Zentrum mehrerer Triggerpunkte stammte. Dort fand er eine Reihe von Stoffen, die bekanntermaßen bei Entzündungen eine Rolle spielen, was erklärt, warum die Stelle so empfindlich ist.

Was verursacht Triggerpunkte?

Das ist eine gute Frage, die wir noch nicht ganz beantworten können. Triggerpunkte wurden noch nicht gründlich erforscht, denn obwohl Muskeln die Hälfte unseres Körpergewichts ausmachen, gibt es kein medizinisches Fachgebiet, das sich nur auf Muskeln konzentriert. David G. Simons, der Pionierarbeit für die Triggerpunktforschung leistete, bezeichnete Muskeln sogar als »Waisenorgan«.

Außerdem lassen sich Triggerpunktknoten nicht mit Standardbildgebungsverfahren wie CT (Computertomografie), MRT (Magnetresonanztomografie) oder Röntgen darstellen, weil sie winzig sind und aus Weichteilgewebe bestehen. Auch wenn Blutuntersuchungen manchmal Erkrankungen aufdecken, die Triggerpunkte begleiten, wie rheumatoide Arthritis, liefern sie uns keine Informationen über die Knoten selbst.

Dennoch wissen wir ein bisschen darüber, warum der Körper Triggerpunkte erzeugt. Aktuell geht man davon aus, dass ein gereizter Nerv dafür sorgen kann, dass sich das Zentrum des Muskels zu einem Knoten zusammenzieht. Der Bereich, wo die Reizung auftritt, schickt häufig Signale an andere Körperteile, was Schmerzen oder Taubheitsgefühle und Kribbeln verursacht. Herauszufinden, wo sich die empfindlichen Stellen befinden, ist häufig der beste Test, und man kann sie selbst ertasten – sie können sich wie ein kleines Projektil, eine Bohne oder sogar eine Murmel anfühlen.

Triggerpunkte scheinen häufig nach einem physischen Trauma wie einem Autounfall oder Sturz zu entstehen. Allgemeiner Stress scheint auch eine große Rolle bei der Verursachung und Verschlimmerung von Schmerzen zu spielen, und Menschen mit chronischen Erkrankungen entwickeln oft auch Triggerpunkte in ihren Muskeln.

Hinweis: Nicht alle Muskelschmerzen haben mit Triggerpunkten zu tun – sie können viele andere Ursachen haben, wie Geschwüre, eine Blinddarmentzündung oder Nierenerkrankung. Daher ist es wichtig, die Schmerzen ärztlich abklären zu lassen und andere Ursachen auszuschließen. Wenn die Schmerzen eine andere Ursache haben, ist eine entsprechende Behandlung nötig.

Welche Auswirkungen haben Triggerpunkte?

Menschen mit Triggerpunkten schildern sehr unterschiedlich, welche Gefühle sie auslösen. Manche beschreiben Triggerpunkte als schmerzhaft, während andere von Empfindungen wie Taubheit und Kribbeln berichten. Die Schmerzen, die von einem Triggerpunkt ausgehen, werden meist als »dumpf« und »anhaltend« beschrieben. Es ist wichtig anzumerken, dass Schmerzen eigentlich ein Sinneserlebnis und kein Gefühl sind. Ihr Verständnis von Gefühlen bezüglich der Sache sowie der eigentliche physische Input bestimmen, ob Ihr Gehirn Schmerzen auslöst. Viele Menschen mögen das Wort »Schmerzen« nicht, finden aber kein anderes Wort, um das Gefühl zu beschreiben, das ein Triggerpunkt auslöst.

Triggerpunkte rufen oft andere physische Beschwerden hervor oder tragen dazu bei. Sie treten häufig bei Menschen mit Fibromyalgie, Arthritis, Karpaltunnelsyndrom, kranio-mandibulärer Dysfunktion, Kopfschmerzen und Plantarfasziitis auf, um nur einige zu nennen. Falls Sie unter einer Form von myofaszialen Schmerzen leiden, ist es sehr wahrscheinlich, dass Triggerpunkte ein Teil des Problems sind.

Da unsere Muskeln, Faszien und Nerven alle miteinander verbunden sind, kann ein Triggerpunkt in einem Bereich auch Schmerzen in anderen Bereichen verursachen oder dorthin »übertragen«. In mehr als der Hälfte der Fälle werden mit Triggerpunkten verbundene Schmerzen an einer Körperstelle empfunden, die nicht dem Triggerpunkt entspricht. Diese Schmerzen (und Begleiterscheinungen wie Kribbeln und Taubheit) folgen meist bestimmten Mustern, je nachdem, in welchen Muskeln Triggerpunkte entstanden sind. Diese Schmerzmuster betreffen häufig mehr als einen Bereich, der von einem Spinalnerv versorgt wird. Es kann schwierig sein zu erkennen, ob das Problem von der Wirbelsäule oder dem Muskel ausgelöst wird, weshalb es wichtig ist, beide zu behandeln. Dieses Buch wird Ihnen Methoden zeigen, die sowohl die Wirbelsäule als auch den betreffenden Muskel behandeln.

Was ist Triggerpunkttherapie?

Die moderne Triggerpunkttherapie verdankt ihre Existenz größtenteils einem glücklichen Zufall. Die Vorreiterin der Triggerpunkttherapie, Dr. Janet G. Travell, lehnte sich gegen eine Wand, und ein Kleiderhaken bohrte sich hinten in ihre Schulter. Ihr fiel auf, dass dies das Schmerzmuster nachbildete, das sie vorn in der Schulter erlebt hatte. Sie war entschlossen zu erklären, was sie erlebt hatte und wie man es behandeln kann. Sie befasste sich mit der Literatur über Schmerzen, und was sie entdeckte, hilft Menschen auf der ganzen Welt – und jetzt auch Ihnen! Die Triggerpunkttherapie wird in verschiedenen Disziplinen eingesetzt, wie in der Massage, Chiropraktik, Physiotherapie und auch in der konventionellen Medizin. Am wichtigsten ist aber, dass Menschen wie Sie lernen, sie zu nutzen, um sich selbst zu Hause zu helfen.

Wie funktioniert Triggerpunkttherapie?

Dem Nervensystem gefällt es, wenn man Druck ausübt – falls man es richtig tut. Die richtige Art von Druck dehnt die verkürzten Muskelfasern und sorgt dafür, dass das Gehirn natürliche Schmerzmittel freisetzt. Wenn man dies regelmäßig macht und den Bereich flexibel erhält, ist die Schmerzlinderung lang anhaltend. Atemtechniken und Bewegungsprinzipien können zusätzlich helfen, sich die Schmerzen vom Leib zu halten.

Ein Hinweis zu Medikamenten

Manche Menschen mit chronischen Schmerzen behandeln diese mit Medikamenten. Wegen der Opioidkrise (die zunehmende Zahl von Drogenabhängigen durch den Missbrauch von Opioid-Schmerzmitteln), vor allem in den Vereinigten Staaten, wird jedoch vielen bewusst, dass es wichtig ist, andere Ansätze zur Schmerzbehandlung zu verfolgen. Solch einen Ansatz halten Sie in der Hand. Wenden Sie diese Techniken an, um ohne Medikamente Schmerzen zu lindern.



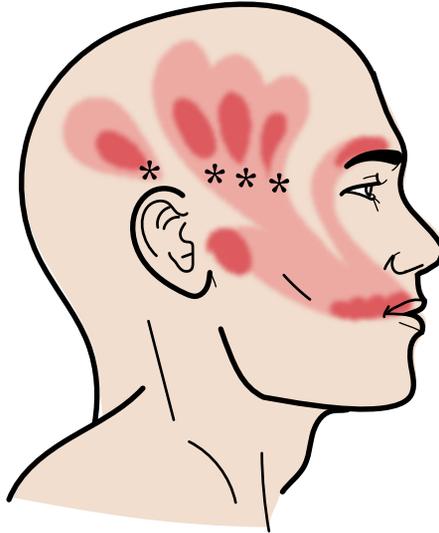
2

KOPF UND GESICHT

Leiden Sie unter Schmerzen in Kopf, Gesicht oder Kiefer? Häufig werden Beschwerden, die mit Kopfschmerzen oder kranio-mandibulärer Dysfunktion verbunden sind, von Triggerpunkten ausgelöst – auch wenn sich diese oft nicht im Kopf oder Gesicht selbst befinden, sondern in den Kopfnickern im Hals oder in den Trapezmuskeln der Schultern. Dieses Kapitel bietet Ihnen Anleitungen, wo und wie Sie massieren sollten, um diese Schmerzen zu lindern.

SCHLÄFENMUSKEL

(*Musculus temporalis*)



Wo es schmerzt: an der Schläfe und am Teil des Kiefers unterhalb der Schläfe

Weitere mögliche Symptome: Zahnschmerzen oder empfindliche Zähne. Ein Polizist, in dessen Schläfenmuskel nach einem Auffahrunfall Triggerpunkte entstanden waren, dachte nach einer Behandlung dieses Muskels, ich hätte seine Zahnschmerzen beseitigt.

Häufige Ursachen: Triggerpunkte im Trapezmuskel oder Kopfnicker. Manchmal wird der Schläfenmuskel von Zahnproblemen oder einem Schlag gegen den Kopf gereizt.

Schritt 1 Behandlung der Wirbelsäule

- Da dieser Muskel von einem Nerv im Kopf versorgt wird, ist keine paraspinale Behandlung nötig.

Schritt 2 Nervenmobilisation

- Führen Sie die Nervenmobilisation »Kiefersäge« (Seite 53) durch, um den fünften Hirnnerv (*Nervus trigeminus*) zu mobilisieren.

Schritt 3 Behandlung der Triggerpunkte

- Den Mund weit öffnen und die Muskeln an der Außenseite abtasten, um zu spüren, wo die Verspannung ist. Diese Stelle gilt es zu behandeln.
- Sanft in einer Linie etwa einen Fingerbreit über dem Knochen zwischen dem äußeren Augenwinkel und dem Ohr drücken und nach empfindlichen Stellen suchen.
- Auf jede empfindliche Stelle 10 bis 90 Sekunden lang Druck ausüben.

Schritt 4 Sanfte Bewegung

- Insgesamt 5-mal sanft gähnen.

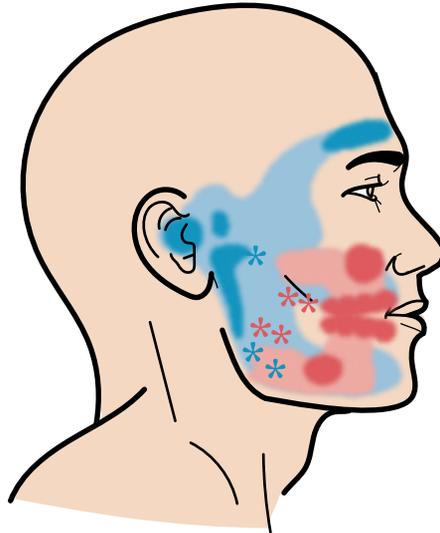
Andere Muskeln, die behandelt werden sollten: der Trapezmuskel (Seite 62), der Kopfnicker (Seite 56) und der Kaumuskel (Seite 42)

TIPP

Sanftheit ist bei der Behandlung dieses Muskels der Schlüssel zum Erfolg. Zu starkes Drücken kann Kopfschmerzen verursachen.

KAUMUSKEL

(*Musculus masseter*)



Wo es schmerzt: am Kiefer und häufig an der Stirn und im Bereich der Nasennebenhöhlen

Weitere mögliche Symptome: Spannungsgefühle beim weiten Öffnen des Mundes und Klingeln im Ohr

Häufige Ursachen: Triggerpunkte im Trapezmuskel oder Kopfnicker, Zahnprobleme oder ein Schlag gegen den Kopf

Schritt 1 Behandlung der Wirbelsäule

- Da dieser Muskel von einem Nerv im Kopf versorgt wird, ist keine paraspinale Behandlung nötig.

Schritt 2 Nervenmobilisation

- Führen Sie die Nervenmobilisation »Kiefersäge« (Seite 53) durch, um den fünften Hirnnerv zu mobilisieren.

Schritt 3 Behandlung der Triggerpunkte

- Den Mund öffnen und spüren, wo die Verspannung ist. Diesen kurzen Muskel sanft abtasten und nach empfindlichen Stellen suchen.
- Auf jede empfindliche Stelle 10 bis 90 Sekunden lang Druck ausüben.

Schritt 4 Sanfte Bewegung

- Insgesamt 5-mal sanft gähnen.

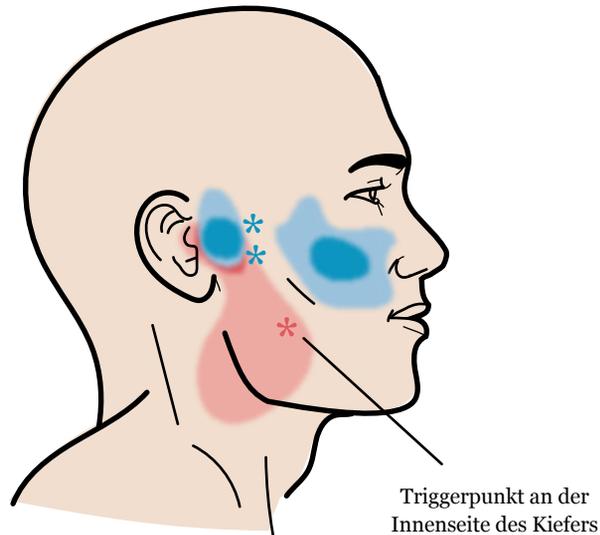
Andere Muskeln, die behandelt werden sollten: der Trapezmuskel (Seite 62), der Kopfnicker (Seite 56) und der Schläfenmuskel (Seite 40)

TIPP

Mit den Zähnen Eis zu zerkleinern oder Nüsse zu knacken, kann diesen Muskel reizen – tun Sie es daher nicht. Als ich nach einem Autounfall Schmerzen im Kaumuskel hatte, waren Kaugummikauen oder das Essen zäher, klebriger Speisen sehr schmerzhaft. Ich empfehle, auf beides zu verzichten, bis Sie den Muskel behandelt haben und er sich erholt hat.

INNERER UND ÄUSSERER FLÜGELMUSKEL

(*Musculus pterygoideus medialis und lateralis*)



- Triggerpunkte im äußeren Flügelmuskel
- Triggerpunkte im inneren Flügelmuskel

Wo es schmerzt: am Kiefer und im Bereich der Nasennebenhöhlen. Falls Sie dachten, Sie hätten Druck in den Nasennebenhöhlen, aber Erkältungsmedikamente haben nicht geholfen, sind vielleicht Triggerpunkte in diesem Bereich schuld.

Weitere mögliche Symptome: Schwierigkeiten, den Kiefer von einer Seite zur anderen zu bewegen; eine Zickzackbewegung des Kiefers, die sich im Spiegel beobachten lässt, oder Knacken und Klicken im Kiefer. Eine Patientin erzählte mir mit Tränen in den Augen, dass ihre Familie sich seit der Behandlung nicht mehr über die Geräusche lustig machte, die ihr Kiefer beim Essen verursacht hatte.

Häufige Ursachen: Triggerpunkte im Trapezmuskel oder Kopfnicker, Zahnprobleme oder ein Schlag gegen den Kopf

Schritt 1 Behandlung der Wirbelsäule

- Da dieser Muskel von einem Nerv im Kopf versorgt wird, ist keine paraspinale Behandlung nötig.

Schritt 2 Nervenmobilisation

- Die Nervenmobilisation »Kiefersäge« (Seite 53) durchführen, um den fünften Hirnnerv zu mobilisieren.

Schritt 3 Behandlung der Triggerpunkte

- Den Finger unter das Ende des Knochens hinten am Kiefer rollen und nach empfindlichen Stellen an der Innenseite des Kiefers suchen. Auch vor dem Kiefergelenk tasten, wenn es geöffnet ist. Nach innen und vorn drücken, dann nach innen und unten. (All das wird von außen gemacht – suchen Sie nicht innen im Mund nach empfindlichen Stellen.)
- Auf jede empfindliche Stelle 10 bis 90 Sekunden lang Druck ausüben.

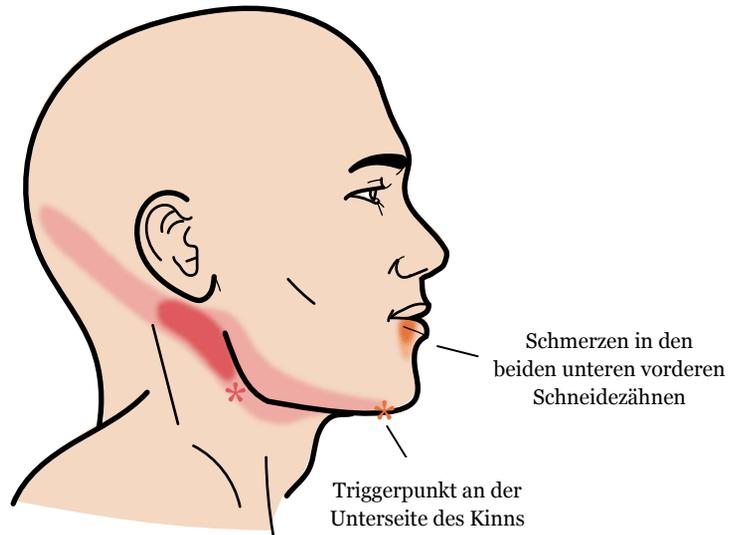
Schritt 4 Sanfte Bewegung

- Insgesamt 5-mal sanft gähnen.

Andere Muskeln, die behandelt werden sollten: der Trapezmuskel (Seite 62), der Kopfnicker (Seite 56), der Kaumuskel (Seite 42) und der Schläfenmuskel (Seite 40)

ZWEIBÄUCHIGER MUSKEL

(*Musculus digastricus*)



Wo es schmerzt: an den beiden unteren vorderen Schneidezähnen sowie hinten unter dem Kiefer und Ohr

Weitere mögliche Symptome: Ohrenscherzen

Häufige Ursachen: Schleudertrauma und Zähneknirschen

Schritt 1 Behandlung der Wirbelsäule

- Da dieser Muskel von Nerven im Kopf versorgt wird, ist keine paraspinale Behandlung nötig.

Schritt 2 Nervenmobilisation

- Führen Sie die Nervenmobilisation »Kiefersäge« (Seite 53) durch, um den Gesichtsnerv (*Nervus facialis*) und den fünften Hirnnerv zu mobilisieren.

Schritt 3 Behandlung der Triggerpunkte

- Vorn unter dem Kiefer nach empfindlichen Stellen tasten.
- Auf jede empfindliche Stelle 10 bis 90 Sekunden lang Druck ausüben.

Schritt 4 Sanfte Bewegung

- In einer neutralen Position sitzen oder stehen.
- Um den Muskel zu dehnen, den Kopf sanft nach hinten neigen und zur Decke blicken. Nicht den Nacken recken oder den Kopf komplett nach hinten neigen – einfach nur nach oben blicken. In die neutrale Position zurückkehren.
- Um den Muskel zu verkürzen, den Kopf (nicht den Nacken) nach unten neigen und auf den Boden blicken. In die neutrale Position zurückkehren.
- Insgesamt 5-mal wiederholen.

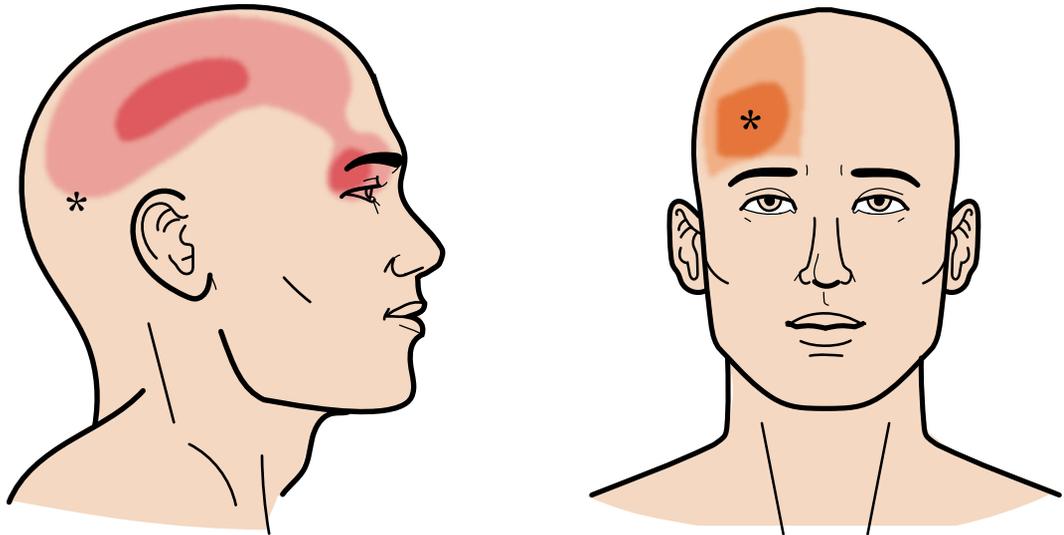
Andere Muskeln, die behandelt werden sollten: der Kopfnicker (Seite 56)

TIPP

Für Menschen, die mit den Zähnen knirschen, kann eine Aufbiss-schiene nützlich sein.

HINTERKOPF-STIRN-MUSKEL

(*Musculus occipitofrontalis*)



Wo es schmerzt: am Hinterkopf (*Musculus occipitalis*), an der Stirn (*Musculus frontalis*) und der Kopfhaut dazwischen. Dieser Muskel ist in dem Sinne ungewöhnlich, dass er keine Schmerzen auf einen anderen Körperteil überträgt – er erzeugt nur in dem Bereich Schmerzen, wo er sich befindet.

Weitere mögliche Symptome: Schmerzen am Hinterkopf, wenn man sich auf ein Kissen legt

Häufige Ursachen: Stürze oder Schläge auf den Kopf. Selbst das Tragen eines Helms beim Sparring oder Radfahren verhindert nicht, dass in diesen Muskeln Triggerpunkte entstehen.