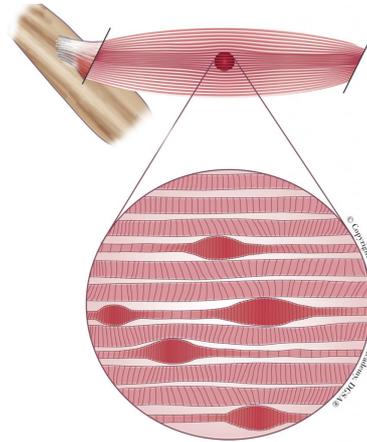


Theorien über Triggerpunkte

Medizinisch erklärt man sich die Triggerpunkte aufgrund einer übermässigen Zusammenziehung (Kontraktion) einzelner Muskelfasern. Dieser Vorgang entsteht wahrscheinlich durch eine überschüssige Freisetzung des Nervenbotenstoffes Acetylcholin an der motorischen Endplatte.

Es gibt auch andere Theorien für diese Zusammenziehungen. Etwa, dass das vegetative Nervensystem eine erhöhte Aktivität auf den Muskel ausübt. Dies wurde mit Hilfe verschiedener Studien belegt. Menschen, die längere Zeit mit erhöhtem Stress leben, haben häufiger Triggerpunkte.

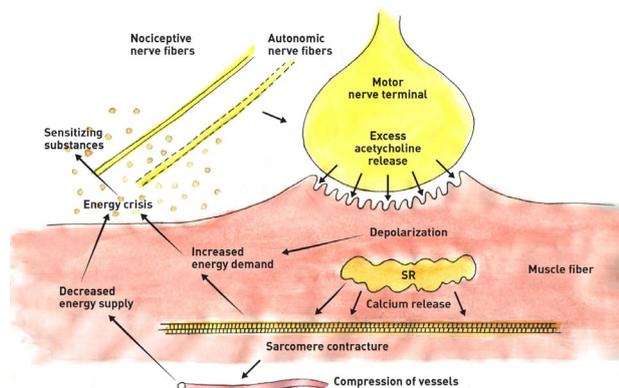


Schematische Darstellung eines Triggerpunktes («mit freundlicher Genehmigung v. DGSA»)

Worin auch immer der Grund für die kleinen verspannten Muskelfasern liegt, Fakt ist, dass die Spannung die feinen Blutgefässe zusammenquetscht, was zu einer Minderdurchblutung und zu einer Mangelversorgung des Muskels führt. Dadurch werden Substanzen im Muskel produziert, welche die Schmerzfühler im Muskel aktivieren – der Muskel, genauer gesagt der Triggerpunkt, beginnt weh zu tun und auszustrahlen.

Wenn Triggerpunkte über längere Zeit nicht verschwinden, dann geraten benachbarte Muskelfasern oder sogar Muskeln in Mitleidenschaft und die Schmerzen weiten sich aus. Die gute Nachricht ist, dass Triggerpunkte gut therapierbar sind, häufig auch noch nach Jahren. Trotzdem gilt:

»Je früher sie behandelt werden, desto einfacher haben es Patienten und Physiotherapeuten, und desto schneller geht die Heilung voran.«



Integrated Hypothesis («mit freundlicher Genehmigung v. DGSA»)