

Durch die Triggerpointmethode, sowie Geduld und Mitarbeit des Klienten, lassen sich auch hartnäckige chronische Rückenleiden beseitigen.

Therapie



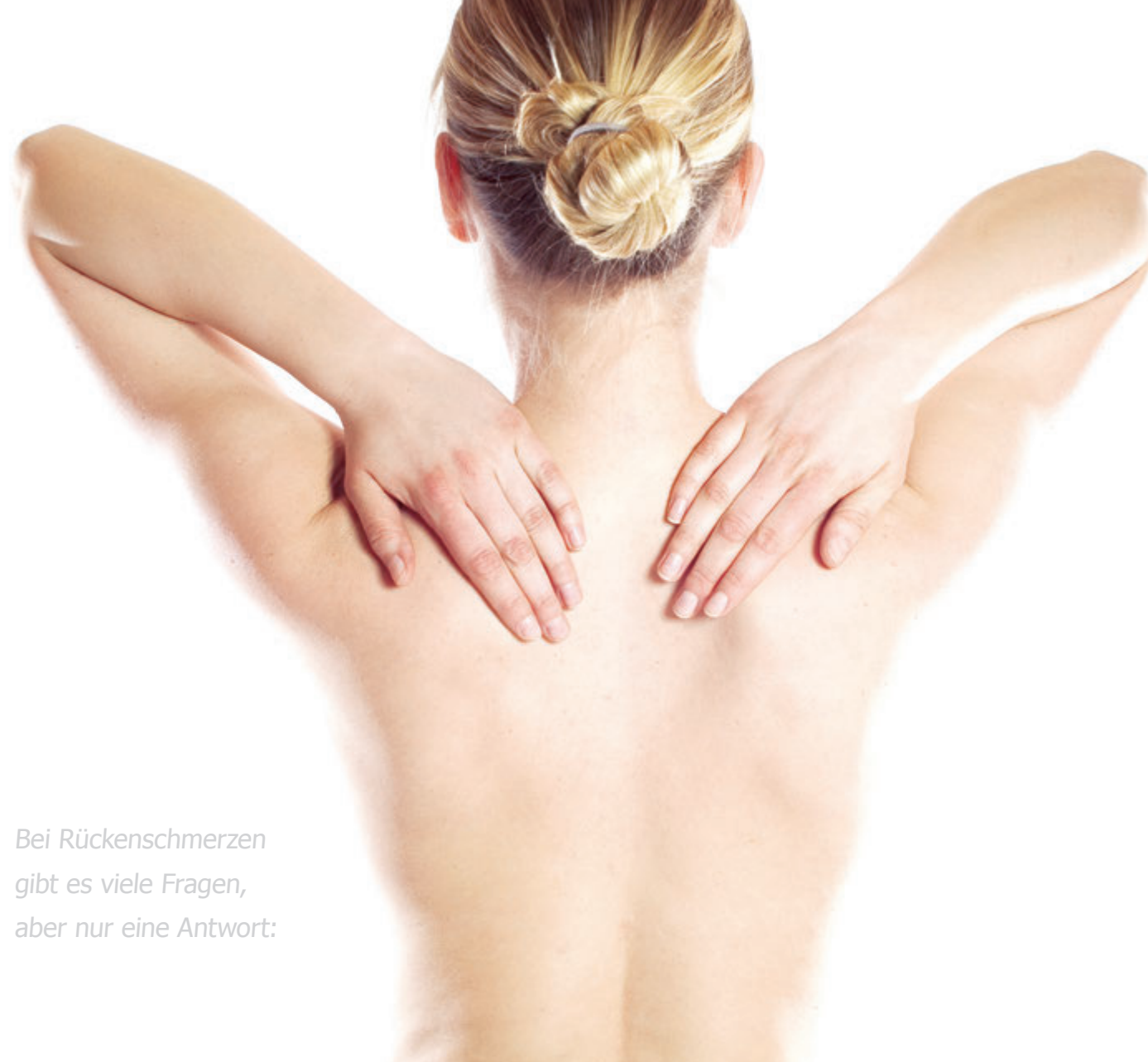
Triggerpoints werden sensibel aufgespürt und durch tiefes anhaltendes Drücken "ausgeschaltet". Die anschließenden Muskeldehnungen runden die Behandlung wohltuend ab.

Ein erfolgreiches Behandlungskonzept -

Ziel der Triggerpointmethode ist es diese Schmerzpunkte aufzuspüren, zu beruhigen und letztlich aufzulösen. Einfühl-same Hände erfahrener Trigger-Therapeuten spüren feinfüh- lig diese Triggerpoints auf und wenden zielstrebig verschie- dene Behandlungstechniken an, um den Schmerz dauerhaft zu beseitigen. Durch das sehr effektive Behandlungskon- zept, sowie Geduld und Mitarbeit des Patienten, lassen sich auch hartnäckige chronische Rückenleiden beseitigen. Die Triggerpointmethode kombiniert neben eigenen Techniken auch erfolgreiche Behandlungsmethoden aus den Bereichen der Myofaszientechnik, sanfter manueller Verfahren sowie klassischer Massage.

Die Triggerpointmethode umfasst 5 Sitzungen zu je 90 Minuten in einem Zeitfenster von 4 Wochen. Anschluss- behandlungen sind jederzeit möglich und dann ratsam, sollte die gewünschte Schmerzreduktion bereits Ziel führend, aber noch nicht vollendet, auf den Weg gebracht sein. Aktuelle Studien belegen, dass mit der Triggerpointmethode rund 70% der Behandelten eine deutliche bis sehr gute Schmerzreduk- tion schon über die Grundbehandlungen erfahren. Und 20% davon berichten über eine vollständige Beschwerdefreiheit.

Kaum werden Triggerpoints behandelt, verbessert sich ne- ben der körperlichen auch die psychische Verfassung. Stress- situationen werden leichter bewältigt und seelische Probleme als weniger belastend empfunden.



Bei Rückenschmerzen gibt es viele Fragen, aber nur eine Antwort:

Die Triggerpointmethode.  beweglich sein...gesund bleiben!

© ITF - Institut für manuelle Trigger-Therapie Frankfurt | Vibeler Landstraße 255 | 60388 Frankfurt
Telefon 06109 - 966 988 3 | www.triggerpointmethode.de



Die Triggerpointmethode. beweglich sein...gesund bleiben!



Wenn sich der Körper
in den Rücken fällt...

Rückenschmerzen? Wer kennt sie nicht! Sie kommen plötzlich, ohne Vorankündigung, ein Stich und der Rücken verharrt. Und sie bleiben, teilweise wochen- oder monatelang. Womöglich haben wieder Triggerpoints zugeschlagen. Denn sie stellen die häufigste Ursache für Schmerzen am Bewegungsapparat dar.

► **Wo die Triggerpointmethode wirkt:**

Schmerzen im Gesichts- und Kieferbereich

Spannungskopfschmerzen und Migräne

Rückenschmerzen
(Schulter-Nacken Bereich,
mittlerer und unterer Rücken)

ischialgieartige Beschwerden

Tennisarm, Mausarm, Golferellenbogen

Arm- und Beinschmerzen
(Verlust der Muskelleistung,
Zerrungs- und Entzündungsneigung)

Karpaltunnelsyndrom

Impingement / frozen shoulder



**Stress ist die Geißel
moderner Gesellschaftsformen**

Auch ein hohes Maß an Stress kann das Entstehen von Triggerpoints begünstigen: Stress, die Geißel moderner Gesellschaftsformen, ist ein nicht zu unterschätzender Faktor bei der Entstehung von Rückenschmerzen. Eine hohe Arbeitsbelastung und seelische Konflikte verändern das Verhalten unseres Nervensystems und macht es deutlich anfälliger für Schmerzen.

Entstehung

Was ist ein Triggerpoint?

Triggerpoints und ihre Entstehung -

Ein Triggerpoint ist ein überempfindlicher Gewebefokus im Muskel, der bei Kompression (Druck) schmerzhaft ist und bei genügender Reizbarkeit einen Übertragungsschmerz (referred pain) sowie vegetative Symptome hervorruft. Triggerpoints (engl. to trigger = auslösen) sind Verdickungen in tief liegenden Muskelfasern. Sie drücken auf die Schmerzfasern des Muskels, machen sie hypersensibel und aktivieren dadurch Schaltzentralen im Rückenmark, die normalerweise inaktiv sind. Das Resultat: Schmerz. Triggerpoints sind anders gesagt myofasziale Energieschwachstellen im Muskel, verursacht durch Überbelastungen und Zwangshaltungen im Alltag, beim Arbeiten, im Sport und bei ungewohnten teilweise auch kraftvollen Bewegungen. Feuchte und kalte Witterung, Virusinfektionen, Erkältungen oder andere Krankheiten können Triggerpoints ebenso hervorrufen.



Triggerpoints (x) im unteren Rücken verursachen oft Schmerzen, die sich im Bereich des Thorax bemerkbar machen oder lösen schmerzhafte Symptome aus, die einer Ischialgie ähneln, obwohl es sich um gar keine handelt.

Folgen von Triggerpoints -

Finden sich im Körper vermehrt Triggerpoints vor, kann dies zu Schlafstörungen und Verminderung der Alltagsaktivität mit all seinen Folgeerscheinungen führen. Der Muskel wird anfälliger für Verletzungen (Krämpfe, Zerrungen, Risse u.a.), die Sehnen zeigen eine erhöhte Entzündungsneigung auf und die Wirbelsäule reagiert nicht selten mit Steilstellung oder Verkrümmung auf Triggerpoints. Statische Blockaden entstehen, was die Gelenke in ihrem Bewegungsradius deutlich einschränkt. Die allgemeine Bewegungsfähigkeit und die Freude an Bewegung lassen auf Kosten der Lebensqualität merklich nach. Der Beginn eines Teufelskreises.

Triggerpoints übertragen den Schmerz -

Wenn Triggerpoints aktiv sind, kommt es nur selten im unmittelbaren Gebiet zu einem spontanen Schmerz. Denn die Ursache der Schmerzentstehung (der Triggerpoint) liegt meist außerhalb des eigentlichen Schmerzgebietes. Triggerpoints liefern nämlich einen so genannten Übertragungsschmerz, das heißt, dass der Schmerz in einem ganz anderen Körperareal wahrgenommen wird, als er ursächlich herkommt. Dieses Phänomen löst eine schmerzende Kettenreaktion aus. Wenn man dieses entscheidende Ursache-Wirkungs Prinzip der modernen Triggermedizin nicht kennt, ist man geneigt dort zu behandeln, wo der Schmerz sitzt - und das führt erfahrungsgemäß zu keinem guten Ergebnis. Und wenn der Schmerz immer nur symptomatisch behandelt wird, ist die Gefahr groß, dass dieser chronisch wird.



Triggerpoints (x) in den mittleren Rückenstrecker Muskeln verursachen oft "brennende" Schulterblätter oder lassen die Schmerzen im oberen oder unteren Rücken ausstrahlen.

**Die Ursache der
Schmerzentstehung
liegt meist außerhalb des
Schmerzgebietes**

Folgen