

CLAUDIA LENZ

# TRIGGER- PUNKTE SELBST BEHANDELN

Wie Sie **schmerzhafte Muskel-  
verhärtungen** einfach **aflösen** können



QUALITÄTS  
GARANTIE  
von Experten  
geprüft

Orbisana  
GESUNDHEITSWELT

CLAUDIA LENZ

# TRIGGER- PUNKTE SELBST BEHANDELN

Wie Sie **schmerzhafte Muskel-  
verhärtungen** einfach **aflösen** können



# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>7</b>
Drücken Sie den Schmerz weg! .....	8
So leben Sie muskelgesund! .....	9
<b>Triggerpunkt-Basiswissen</b> .....	<b>11</b>
Viele Schmerzen können auf Triggerpunkte zurückgeführt werden .....	12
Anatomische Grundlagen .....	14
Ursachen der Bildung von Triggerpunkten .....	16
Psychische Probleme führen oft zur Bildung von Triggerpunkten .....	18
Auswirkungen von Triggerpunkten .....	22
<b>Triggerpunkte wirksam selbst behandeln – die Grundlagen</b> .....	<b>25</b>
Der Anfang: fachgerechte Diagnostik .....	26
Anwendungsspektrum der Triggerpunkt-Selbstbehandlung .....	28
Erste Schritte zur Selbstbehandlung .....	32
Triggerpunktbehandlung – Praxis .....	36

<b>Triggerpunkte wirksam selbst behandeln – die Übungen</b> .....	<b>47</b>
Triggerpunkt-Selbstbehandlung – die Bonuspunkte .....	70
Begleitende Maßnahmen zur Triggerpunktbehandlung .....	74
Kraftübungen und Dehnungsübungen erst NACH der erfolgreichen Triggerpunktbehandlung .....	78
Weitergehende Behandlungsansätze .....	86
<b>Vorbeugung vor (weiteren) Triggerpunkten</b> .....	<b>91</b>
Die richtige Menge an gutem Stress .....	92
In gutem Wechsel: Anspannung und Entspannung .....	97
Anti-Triggerpunkt-Ernährung .....	99
Basische Ernährung premium – 2 hilfreiche Tipps .....	107
<b>Basische Rezepte zur Entgiftung und zur sanften Triggerpunktbehandlung »von innen«</b> .....	<b>110</b>
<b>Smoothies</b> .....	<b>112</b>
Grüner Orangen-Smoothie .....	113
Orangen-Melonen-Smoothie .....	115
Melonen-Apfel-Smoothie .....	117
Frucht-Smoothie mit Minze .....	119
<b>Gemuste Power</b> .....	<b>120</b>
Sweet Avocado-Pudding .....	121
Hummus, einfach selbst gemacht .....	123
<b>Salate</b> .....	<b>124</b>
Kerniger Rote-Bete-Spinatsalat .....	125
Asiatischer Glasnudelsalat mit Zuckerschoten .....	127
Wurzelgemüsesalat mit Erdnussauce .....	129
Nussiger Möhren-Sellerie-Salat .....	131
Linsensalat mit Kräutern .....	133
Quinoasalat mit Paprika .....	135
<b>Brühen &amp; Suppen</b> .....	<b>136</b>
Gemüsebrühe selbst gekocht .....	136
Rote Linsensuppe .....	138
Bärlauch-Löwenzahn-Suppe .....	141
Frühlingskräutersuppe .....	142
Gemüse Eintopf mit Brennnesseln .....	145
<b>Vegetarische Hauptgerichte</b> .....	<b>146</b>
Reis mit gebratenen Tomaten und roher Spinatsauce .....	147
Würziges Weißkohlgemüse mit Pasta .....	148
Pilzpfanne mit Pastinaken .....	151
Ofenkürbis mit Kräuterbutter .....	153
Löwenzahn-Risotto .....	155
<b>Rezeptübersicht</b> .....	<b>156</b>
<b>Die Autorin</b> .....	<b>158</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>160</b>



## Einleitung

Selbst aktiv werden gegen Triggerpunkt-Schmerzen

## Drücken Sie den Schmerz weg!

---

Es schmerzt, und es lässt sich dennoch keine Ursache am Ort der Pein entdecken.

Es schmerzt an bestimmten Stellen, wo Sie gleichzeitig auch eine Verhärtung im (Muskel-)Gewebe gut ertasten können.

Die Ursache für beide Arten von Schmerzen sind häufig sogenannte Triggerpunkte. Diese schmerzhaften Knötchen im Muskelgewebe sind zwar grundsätzlich nicht gefährlich, können aber unbehandelt ernsthafte Auswirkungen auf das Allgemeinbefinden haben. Neben Schmerzen und Bewegungseinschränkungen am Triggerpunkt selbst können diese verhärteten Stellen im Muskelgewebe nicht nur Entzündungen in benachbarten Geweben sowie rätselhafte Schmerzen in weit entfernten Bereichen des Körpers auslösen. Sie können auf lange Sicht noch viel weitergehende Erkrankungen verursachen, z. B. Blutdruckprobleme oder auch psychische Probleme. Triggerpunkte können unbehandelt eine erhebliche Belastung für die Betroffenen darstellen.

**Die schlechte Nachricht: Jeder Mensch kann Triggerpunkte bekommen. Sie können in jedem Alter und in jedem möglichen Bereich des Körpers entstehen.**

**Zu den Auslösern gehören:**

- Fehlbelastung
- Überbelastung ebenso wie Unterbelastung bzw. Bewegungsmangel
- akute Verletzungen (Prellungen, Blutergüsse)
- eine ungesunde Lebensweise mit zu viel Stress und ungesunder Ernährung

**Die gute Nachricht: Mit den passenden Therapieansätzen – insbesondere in Form einfach durchzuführender Selbstbehandlung – lassen sich Triggerpunkte sehr effektiv behandeln. Dabei geht es zum einen um die Behandlung von bereits bestehenden Muskelverhärtungen mit Fingern, Händen oder auch einfachen Hilfsmitteln. Zum anderen geht es um eine ganzheitlich gesunde Lebensweise, die nicht nur dazu beitragen kann, dass bestehende Triggerpunkte verschwinden, sondern auch dazu, die Entstehung weiterer Muskelknötchen zu verhindern.**

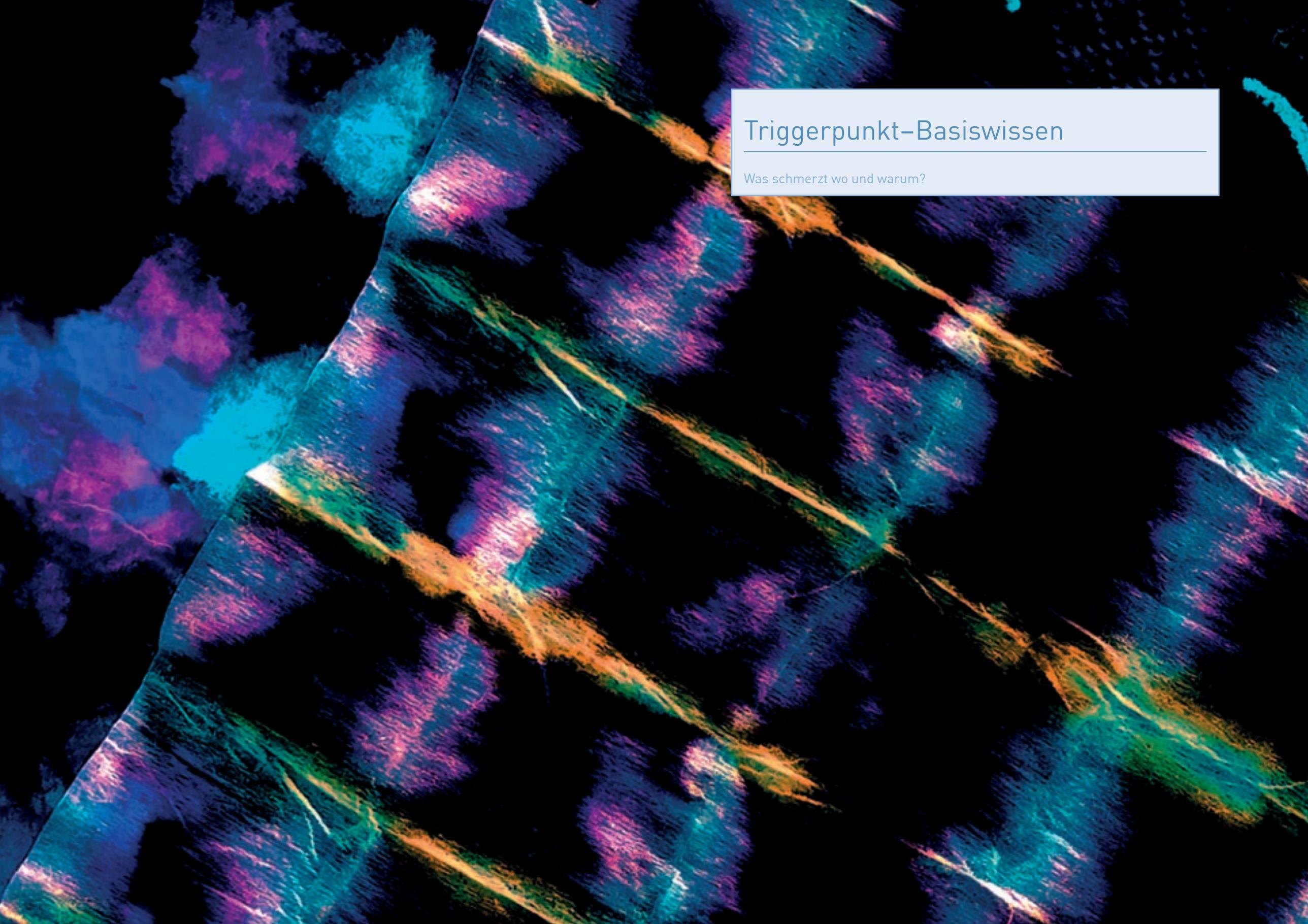
## So leben Sie muskelgesund!

---

Während es leicht nachzuvollziehen ist, dass verletztes Gewebe – Prellungen und Blutergüsse eingeschlossen – zu hartnäckigen Verkrampfungen in der betroffenen Muskulatur führen kann, sind viele andere Ursachen ungleich häufigere Auslöser.

Besonders gefährdet für die Bildung von Muskelverhärtungen sind Menschen, die viel und lange am Stück sitzen (müssen), ebenso all diejenigen, die Fehlhaltungen haben, sowie Personen, die jeden Tag – sei es im Beruf, sei es zuhause – ständig die gleichen und dabei wenig unterschiedliche Bewegungsabläufe durchführen. Auch die Überbelastung einzelner Körperbereiche durch zu viel Sport, ungünstige Schlafpositionen oder Schonhaltungen aufgrund von Schmerzen können die Ursache dafür sein, dass Triggerpunkte entstehen. Nicht zuletzt kann auch eine Unterversorgung mit Mikronährstoffen (z. B. Eisen und B-Vitamine) bzw. eine insgesamt unausgewogene Ernährung mit dazu beitragen, dass diese schmerzhaften kleinen Knötchen entstehen.

Lesen Sie auf den folgenden Seiten einiges über Hintergründe und Zusammenhänge, erfahren Sie, mit welchen einfachen Mitteln und Übungen Sie Triggerpunkte selbst behandeln können. Und lernen Sie die vielen Möglichkeiten kennen, mit denen Sie selbst dazu beitragen können, die Neubildung von Triggerpunkten zu verhindern – etwa durch einen besseren Umgang mit Stress, eine allgemein gesunde Lebensweise sowie eine entgiftende und das Gewebe entlastende Ernährung.



# Triggerpunkt-Basiswissen

Was schmerzt wo und warum?

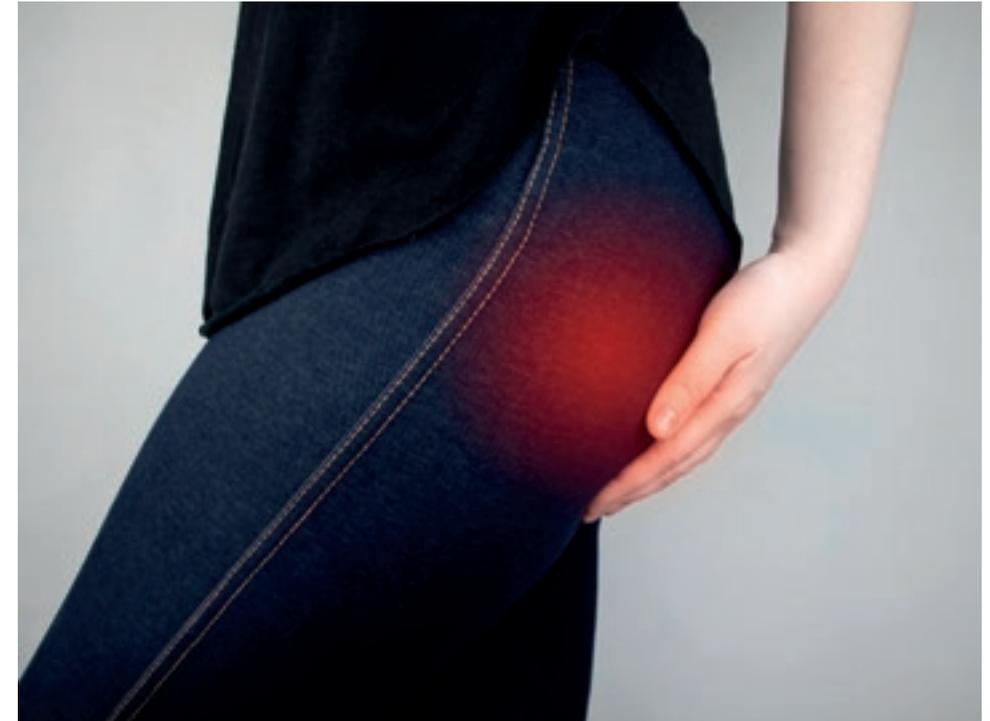


## Viele Schmerzen können auf Triggerpunkte zurückgeführt werden

Das Wort »triggern« kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie »auslösen«, »erzeugen«. Im Fall von muskulären bzw. myofaszialen Triggerpunkten heißt dies zunächst, dass die verhärteten Stellen einen Schmerz am eigentlichen Ort der verkrampften Fasern erzeugen können. Dazu kommt aber noch in vielen Fällen, dass die lokalen Verhärtungen Auswirkungen in entfernte Strukturen haben, also auch an ganz anderen Stellen im Körper Schmerz auslösen können.

Beispiele:

→ Ein muskulärer Triggerpunkt im Muskel, der unseren oberen Rücken stabilisiert, uns die Schulter und die Arme anheben lässt (Musculus trapezius) kann verantwortlich sein für Kopfschmerzen, häufig im Hinterkopf oder im Schläfenbereich (s. Bild).



→ Ischiasbeschwerden, diese fies in den Oberschenkel hineinziehenden Schmerzen, haben gar nicht so selten ihre Ursache in der Gesäßmuskulatur und nicht – wie man zuerst und schulmedizinisch vermuten würde – in der Wirbelsäule und einer verschobenen Bandscheibe. Mehr dazu im Praxisteil auf S. 60.

**!** **Triggerpunkte** können im Nahbereich aufgrund der Schmerzen Bewegungs-  
einschränkungen auslösen. Im Fernbereich können ebenfalls solch bewegungsbehindernde Schmerzen auftreten, doch häufig sind die ausgelösten Schmerzen auch stark psychisch beeinträchtigend, etwa bei Kopfschmerzen oder Tinnitusgeräuschen.

Die Ursachen für Schmerzsyndrome herauszufinden, ist besonders schwierig, wenn die Auslöser weit entfernte Triggerpunkte sind. In diesem Fall hilft es nicht, am Ort des auftretenden Schmerzes zu behandeln, es muss die Ursache,

also der eigentliche Triggerpunkt gefunden werden. Das geht oft nur mithilfe von erfahrenen PhysiotherapeutInnen. Scheuen Sie nicht die Mühe, einen – oft langfristig zu planenden – Termin zu vereinbaren. Mit der professionellen Diagnose steht Ihnen der Weg zu einer wirkungsvollen, ggf. begleitenden Eigenbehandlung offen, zu der in den folgenden Kapiteln hilfreiche Hinweise und viele Anleitungen gegeben werden.

## Anatomische Grundlagen

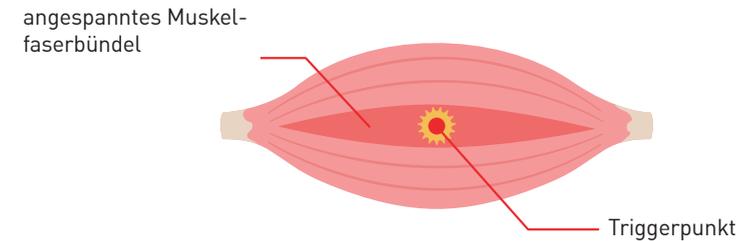
Triggerpunkte können sich nicht nur im Bereich des Muskelbauches befinden, sondern auch in den Sehnen, mit denen der Muskel beginnt bzw. in die er ausläuft und mit denen er an anderen Strukturen andockt. Nicht zuletzt können sich auch direkt am Knochen, am Anheftungspunkt einer Sehne auf der Knochenhaut, ausgesprochen schmerzhafte Triggerpunkte ausbilden (s. Abb.).

### In der Medizin unterscheidet man daher folgende Arten von Triggerpunkten:

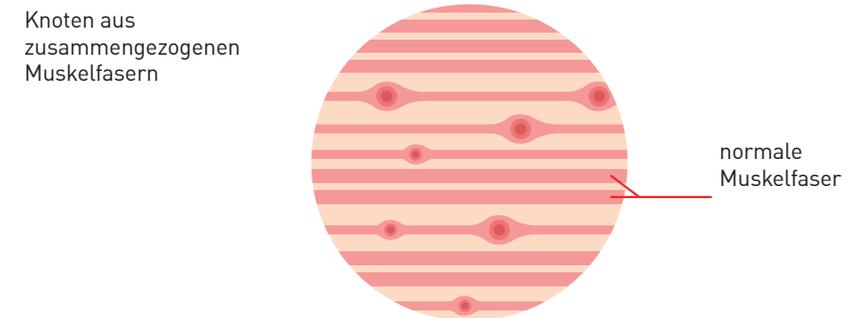
- im Muskel selbst befindliche (fachsprachlich myofasziale) Triggerpunkte
- in den dem Muskel angelagerten oder benachbarten Bindegeweben befindliche:
  - die Sehnen und Bänder betreffende (fachsprachlich tendinöse und ligamentäre) Triggerpunkte
  - die Knochenhaut, an der Muskeln über Sehnen und Bänder angewachsen sind, betreffende (fachsprachlich periostale) Triggerpunkte
  - das Unterhautgewebe betreffende (fachsprachlich subkutane) Triggerpunkte

Die im Muskel befindlichen Triggerpunkte sind nicht nur die häufigsten, sondern auch die am weitest untersuchte Art der schmerzhaften und schmerzauslösenden verhärteten Stellen. Daher werden sich die weiteren Ausführungen in diesem Buch auf myofasziale Triggerpunkte beziehen.

### Muskel schematisch



### Mikroskopische Sicht in den Muskel



### Zum besseren Verständnis:

- myo- bezeichnet in der Anatomie alles, was mit Muskeln zu tun hat
- faszi- bezeichnet in der Anatomie alles, was mit den die Muskelfaser(bündel) umhüllenden Strukturen zu tun hat

Myofasziale Triggerpunkte sind in der Muskulatur als fühlbar begrenzte harte Stränge oder Knoten zu ertasten. Die Verhärtungen sind meist stark druckempfindlich.

### Welche Körperregionen können betroffen sein?

Wenn man sich bewusst macht, dass unser Körper in allen Regionen große und kleine Muskeln aufweist – insgesamt weit mehr als 600 –, wird recht schnell klar, dass sich Triggerpunkte grundsätzlich überall im Körper befinden können.

Insbesondere an Bereichen, die häufiger zu Überbelastungen oder Fehlhaltungen neigen, können sich an vielen Stellen Triggerpunkte bilden. Zu diesen Körperpartien gehören unter anderem der Rücken, der Nacken und die Schultern. Weitere Triggerpunktzonen befinden sich im Hüft- und Gesäßbereich, am Oberschenkel sowie an den Armen. Vor allem sehr kräftige Muskeln können durch Überlastung so verhärten, dass sich Triggerpunkte bilden. Nicht zuletzt deshalb leiden auch viele Menschen im Bereich der Kaumuskulatur an (oftmals ausstrahlenden) Triggerpunkten.

## Ursachen der Bildung von Triggerpunkten

Triggerpunkte können sowohl durch eine akute oder auch ständige Überlastung einer bestimmten Körperregion entstehen oder auch aus einer Schonhaltung heraus.

Besonders bei vorgeschädigten großen Gelenken (Knie, Hüfte, Schulter) und dadurch verursachten Bewegungseinschränkungen bilden sich oft unvermeidbar schmerzhafte Triggerpunkte in der anliegenden Haltemuskulatur.

Das Triggerpunkt-Schmerzsyndrom kann sich nach und nach zum Teufelskreis entwickeln: Denn die wirklichen Ursachen der Schmerzen und der Einschränkungen der Mobilität sind irgendwann gar nicht mehr erkennbar. Hier hilft dann nur noch eine umfangreiche Diagnostik beim Hausarzt in enger Verbindung mit FachärztInnen aus verschiedenen Bereichen der Physiotherapie.

Eine gute Nachricht: Sobald die triggernden Stellen aufgefunden sind, können Sie Ihre Schmerzen auch – zunächst vielleicht begleitend, später aber komplett – in Eigenregie wirkungsvoll behandeln. Einige Anleitungen dafür finden Sie im folgenden Kapitel.

### Hier nochmals die bedeutendsten Auslöser für Triggerpunkte:

- Fehlbelastung (u. a. auch durch Schonhaltungen)
- Überbelastung
- Unterbelastung/Bewegungsmangel
- akute Verletzungen (Prellungen, Blutergüsse)
- Schonhaltungen
- akute Überlastung
  - Traumata (z. B. Sturz-, Schlag-, Schnitt-, Schleudertrauma)
  - akute Überdehnung
- chronische Überlastung
  - durch immer wieder die gleiche monotone Bewegung
  - durch langandauernde statische Belastung
- Entzündungen in benachbarten Gelenken (Krankheiten aus dem rheumatischen Bereich, Verletzung, entstanden durch Abnutzung aufgrund andauernder übermäßiger Belastung)
- übermäßiger psychischer Stress, der zu einer höheren Grundanspannung des Gewebes führt (Nervenreizung)
- Mangelernährung des Gewebes (z. B. durch zu hohe Grundspannung oder auch durch schlechte Ernährung)
- Auch psychische Belastungen (und Erkrankungen) können Triggerpunkte aktivieren und dadurch körperliche Beschwerden auslösen (s. Kasten S. 18)