

DIE GROSSE SCHMERZSERIE IN BILD

# Triggerpunkte – was ist das und wie werden sie gelöst?



Mit einem modernen Stoßwellen-Gerät können Triggerpunkte aufgespürt und aufgelöst werden

von: **RALF KLOSTERMANN**

In einer großen Serie erklärt BILD die Welt der Schmerzen. Teil zehn: Ein Orthopäde erklärt, wie es zu schmerzhaften Muskelverhärtungen, sogenannten Triggerpunkten, kommt und wie man sie behandeln kann.

Die meisten Rückenschmerzen entstehen, weil unsere Muskeln Probleme bereiten und verhärtet sind. Weil wir oft zu lange sitzen, uns zu wenig oder falsch bewegen. BILD erklärt, was Verhärtungen in den Muskeln, sogenannte Triggerpunkte, bedeuten und wie sie behandelt werden.



Der Berliner Orthopäde Dr. Thomas Turczynsky  
Foto: Volker Mai

## ► Was sind Triggerpunkte?

**Orthopäde und Schmerzexperte Dr. Thomas Turczynsky, Berlin:** „Das sind schmerzauslösende Muskelverhärtungen in Form von meist erbsengroßen Knötchen im Muskelgewebe. Oft findet man diese Triggerpunkte im Nacken, in den Schultern, im Lendenwirbelbereich oder der Hüfte. Sie entstehen vermutlich durch eine verringerte Durchblutung. Stoffwechselprodukte in Form von Schmerzbotenstoffen werden nicht mehr ausreichend abtransportiert, der Muskel wird verkürzt und hart. Diese Triggerpunkte können sehr schmerzhaft sein.“

## ► Wie findet der Arzt einen Triggerpunkt?

**Dr. Turczynsky:** „Wenn sich die Punkte in den obereren Muskelschichten befinden, lassen sie sich leicht ertasten. Liegen sie jedoch in den tieferen Bereichen, ist das oft nicht möglich. In diesen Fällen können wir die Punkte mit einem fokussierten Stoßwellen-Gerät ausfindig machen.“

Stoßwellen sind sehr kurze Schallimpulse von hoher Energie. Der Arzt stimuliert damit das Gewebe an den Stellen, an denen er die Trigger vermutet. Wenn die Wellen die bekannten Schmerzen auslösen, ist der Punkt lokalisiert.

## ► Wie funktioniert die Behandlung?

Oberflächliche Punkte können von einem ausgebildeten Therapeuten auch mit einer Triggerpunkt-Massage gelöst werden. Zwei bis drei Behandlungen im Rahmen einer Physiotherapie oder Krankengymnastik sollten reichen. Für tiefer liegende Trigger kommen die Stoßwellen zum Einsatz.

**Dr. Turczynsky:** „Wir können durch eine Erhöhung der Energiestufe die Triggerpunkte schichtweise auflösen. Das passiert, weil die Stoßwellen mit 2000 bis 4000 Impulsen pro Schmerzregion das Gewebe lockern und der Körper die schmerzverursachenden Stoffwechselprodukte abbauen kann.“

In der Regel sind drei bis sechs Sitzungen pro Schmerzregion nötig, um die Triggerpunkte aufzulösen. Die Erfolgsquote liegt bei rund 80 Prozent.

## ► Zahlen die gesetzlichen Kassen die Behandlung?

Zur Zeit noch nicht. Eine fokussierte Stoßwellen-Sitzung kostet rund 100 Euro. Physiotherapie wird hingegen in der Regel von den Kassen übernommen.