

- Achillessehnenprobleme, Fersensporne)
- Schnellende Finger bzw. Daumen
- Dupuytren

#### Arthritis, Arthrose, Rheuma

#### Durchblutungsstörungen

- Angina pectoris ähnliche Symptome
- Herzrhythmusstörungen
- Krämpfe (z.B. Wadenkrämpfe)
- Tinnitus
- Schwindel
- Vorübergehende Sehstörungen

#### Vegetative Störungen

- Kalte Hände bzw. Füße
- Verdauungsstörungen
- Vermehrtes Schwitzen

#### Nerven- und Gefäßeinklemmungen

- Ausstrahlungen in Arme bzw. Beine (Ischialgien)
- Karpaltunnelsyndrom
- Brennen, Kribbeln, Taubheit

#### Schlafstörungen

#### Kiefergelenks-, Schluck- und Sprachstörungen

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.  
Rufen Sie uns an und vereinbaren einen Termin.

Ich freue mich auf Ihren Anruf,  
Ihre

*Simone Haas*

Staatl. anerk. Ergotherapeutin,  
Bachelor of Health OT

Terminvereinbarung: 07821 - 992 336 0



#### Anfahrt

Lahr Zentrum, Kreuzung beim Nestler Carrée, Hotel Schulz/BBZ (Bauberatungszentrum)

- abbiegen in die Alte-Bahnhofstrasse
- Einfahrt zum Parkplatz nach 50 m links
- oder: Einfahrt über Parkplatz Rewe, fahren Sie durch die Einfahrt im weißen Nestler-Gebäude auf der rechten Seite

#### Praxis für Ergotherapie

Simone Haas  
Staatl. anerk. Ergotherapeutin,  
Bachelor of Health OT

Alte Bahnhofstraße 10/3  
D - 77933 Lahr  
Tel: 07821 - 992 336 0  
Fax: 07821 - 992 336 2  
info@haas-ergotherapie.de  
www.haas-ergotherapie.de  
Termine nach Vereinbarung

## Myofasziale Triggerpunkttherapie

“Trigger”

=

Auslöser für Schmerz und  
Bewegungseinschränkung



Meistens wird in der Medizin der Schmerz durch Schmerzmittel oder Cortison behandelt, der **Auslöser** und die **Ursachen** aber **nicht erkannt**. Dadurch kommt es zu immer wiederkehrenden Problemen, meist mit zunehmender Intensität. Hier kann häufig die Triggerpunkttherapie helfen.

## Hilfe durch Triggerpunkttherapie

Nach den führenden Schmerzforschern Melzack und Wall (1989) sind Muskeltriggerpunkte eine der Hauptursachen (>80%) für anhaltende Schmerzen und Fehlfunktionen und sogar Teil aller **chronischen Schmerzzustände**.

### „...Stress als Auslöser...“

Wissenschaftlich konnte bereits nachgewiesen werden, dass **körperlicher Stress** (z.B. Verletzung oder wiederholte statische Belastung, Melzack und Wall 1989), aber auch **psychischer Stress** (z.B. ständig unterdrückter Ärger, Latey 1983) auslösender Faktor sein kann. Häufig liegt sogar eine Kombination aus beidem vor.

Dieser beeinträchtigt die nervalen, muskulären und knöchernen Strukturen so stark, dass mehrere deutlich erkennbare körperliche Veränderungen entstehen. Folge können dann **Entzündungen** (z.B. Sehnen- oder Knochenhautreizungen), **Schmerzen**, **Bewegungseinschränkungen** (Arthritis/ Arthrose), **allgemeines Unwohlsein** oder **Müdigkeit** sein.

## Viele Therapien bisher erfolglos?

Die unzureichende Behandlung der Muskulatur ist einer der Gründe, warum

Techniken, aber auch ganze Therapien oftmals nicht den gewünschten Erfolg bringen und **Verletzungen bzw. Beschwerden wiederkehren**. Das Gleiche gilt auch für die **Korrektur von Haltungsschäden**.

## Was ist ein Muskeltriggerpunkt?

Ein **Muskeltriggerpunkt** ist eine **über-erregbare Stelle** innerhalb eines **verspannten** Muskelbündels in einem Skelettmuskel oder in der Faszie des Muskels, die druckschmerzhaft ist.

Außerdem kann sie charakteristischen Übertragungsschmerz (tritt in einiger Entfernung des verspannten Muskelbündels auf), Empfindlichkeit und autonome Phänomene (Gefäßverengungen, Durchblutungsstörungen, zum Beispiel Tinnitus, Schwindel, Sehstörungen, Angina pectoris etc.) hervorrufen. Der betroffene Muskel ist meist verkürzt und schwach.

## Erfolgreiche Behandlung

Durch die **gezielte Triggerpunktbehandlung** können alle o.g. Symptome verschwinden.

Der Therapeut nutzt zur Befundung eines Triggerpunktes neben den Informationen des Patienten (z.B. Angabe des Schmerzmusters bzw. der Schmerzproblematik) vor allem **Dehntests, Krafttests** und **Tastbefunde**.

Tastbefunde sind hierbei das wichtigste Befundkriterium.

## Heilung u.a. durch Ursachenforschung

Wichtig für die Heilung ist demzufolge das Erkennen der verschiedenen Faktoren, die das innere und äußere Umfeld der Patienten beeinflussen.

Sie sind ein Teil des Ganzen und können positiv wie auch negativ Einfluss nehmen = Ursachenforschung.

Bei entsprechenden Voraussetzungen (Stressreduzierung, ausgewogene Ernährung, gesunde Lebensweise etc.) ist es letztendlich **der Körper selbst**, der heilt und repariert.

## Häufige Beschwerden:

### Chronische Schmerzen

- Im Kopf und Gesichtsbereich (z.B. atypische Trigeminusneuralgie, atypische Zahnschmerzen, Kiefergelenksprobleme)
- Im Nacken und in der Wirbelsäule
- Im Schultergelenk
- In der Hüfte
- Im Knie bzw. Fuß

### Bewegungseinschränkungen, Blockaden, Fehlstatik

- Wirbelsäulen und Bandscheibenprobleme
- Skoliosen
- Haltungsstörungen (z.B. Knie und Fußprobleme)
- Schulterhochstand
- ISG – Probleme
- Sehnen und Knochenhautreizungen (z.B. Tennisellenbogen, Kniescheibenreizungen,