

Informationen zur Triggerpunkt-Therapie

Es gibt mehrere Möglichkeiten Triggerpunkt zu behandeln. Am meisten haben sich die manuelle Triggerpunkt-Therapie und das Dry Needling bewährt.

Bei der **manuellen Triggerpunkt-Therapie** werden mit gezielten Behandlungsgriffen die Muskulatur und das Bindegewebe behandelt.

Beim **Dry Needling** werden dazu sterile Einweg-Akkupunkturnadeln verwendet um die veränderten Muskelstellen so beeinflussen, dass die Blutzirkulation in den Triggerpunkten wiederhergestellt wird und dass der fortgeleitete Schmerz verschwindet.

Ihr Therapeut oder Ihre Therapeutin wird Ihnen sagen, welche **Behandlungsmethode** bei Ihrem jetzigen Leiden am erfolgversprechendsten ist. Die Wahl liegt am Ende aber selbstverständlich bei Ihnen. Je rascher Ihre Schmerzen sachkundig beurteilt und behandelt werden, umso eher besteht die Möglichkeit, wieder volle Beschwerdefreiheit zu erlangen.

Eine Triggerpunkt-Therapie verlangt auch von Ihnen einen "Beitrag". Ihr Therapeut / Ihre Therapeutin arbeiten an den Stellen des Körpers, an welchem die stärksten Schmerzen provoziert werden können. Dies ist nicht angenehm. Sie können aber mit dem Wort "Stopp" die Behandlung jederzeit unterbrechen, wenn es Ihnen zu viel wird.

Nach einer Triggerpunkt-Behandlung schmerzt das behandelte Körperteil manchmal 1-2 Tage lang. Die Haut wird durch die Behandlung etwas gereizt und selten gibt es an der behandelten Stelle einen kleinen Bluterguss.

Es unterstützt den Heilungsprozess, wenn Sie nach der Therapie eine Wärmebehandlung machen (heisses Bad/ Dusche oder ein Hot-pack) und gegebenenfalls zwei bis drei Tage lang ein Antirheuma-Medikament einnehmen. Weiter sollten Sie jeden behandelten Muskel täglich 2 bis 3mal während 30 Sekunden ruhig dehnen. Sofern die Schmerzen es zulassen, dürfen/ sollen Sie 2-mal pro Woche Sport betreiben. Achten sie darüber hinaus auf schmerzverursachende Haltungen und Arbeitsprozesse im Alltag und versuchen Sie diese zu vermeiden.

Für weiterführende Fragen zur Triggerpunkt-Therapie wenden Sie sich an Ihren Therapeuten oder Ihre Therapeutin.