

Auf den Punkt gebracht

Mit der Trigger-Therapie lassen sich starke Schmerzen lindern

VON CLAUDIA NIENTIT

Eine Massage würde mir sicher guttun, dachte ich, als ich mich auf die Liege der Physiotherapeutin legte. Doch statt des erhofften erholsamen Knetens fuhr unerwartet ein Schmerz durch meinen Körper. Obwohl die Therapeutin nur meinen Rücken bearbeitete, tauchte die Qual mal im Arm, mal im Hinterkopf und mal im Unterkiefer auf. Nach endlos langen 15 Minuten folgten eine sanftere Therapie und schliesslich Bewegungsübungen.

Triggerpunkt-Behandlung hiess diese Tortur bei meiner Physiotherapeutin. Ich bin nicht masochistisch, aber ich ging gerne zur Therapie: Denn sie linderte meine Rückenbeschwerden. Eine Erfahrung, die ich offenbar mit vielen Patienten teile, die in der Schweiz physiotherapeutisch behandelt werden. Die manuelle Technik wurde hierzulande entwickelt und ist eine Zusatzausbildung für Physiotherapeuten. In vielen anderen Ländern ist das Behandlungsprinzip jedoch kaum bekannt.

In den Muskeln kommt es zu einem Sauerstoffmangel

Triggerpunkte tun beim Drücken sehr weh und sind in der Muskulatur oftmals als Verhärtungen tastbar. Der Schmerz strahlt meist aus, jedoch folgt er dabei nicht dem Verlauf von Nerven, sondern manifestiert sich in – für Mediziner – völlig unlogischen Körperpartien. «Oft lösen wir dabei Schmerzen aus, die der Patient kennt», sagt Roland Gautschi,

Die derart unterversorgten Muskelareale führen gemäss Gautschi nicht nur zu Schmerzen, sondern auch zu Missempfindungen, Muskelschwäche und Koordinationsproblemen.

Der von Muskelknoten ausstrahlende Schmerz, der nicht den Nervenverläufen folgt, wurde schon in den Vierzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts beschrieben. Damals, so schreibt Gautschi in der kürzlich erschienenen Neuauflage seines Buches «Manuelle Triggerpunkt-Therapie» (siehe Fussnote), war bereits von Triggerpunkten die Rede. 1983 propagierten US-Forscher erstmals, die Triggerpunkte mit Betäubungsspritzen, Kältespray und Dehnung zu behandeln.

Dem Winterthurer Rheumatologen Beat Dejung ging dieses

Prinzip nicht weit genug. Er entwickelte daraus eine manuelle Therapie aus vier Behandlungsschritten und zwei ergänzenden Massnahmen: Zunächst werden die gefundenen Triggerpunkte so fest gedrückt, dass deren Blutversorgung ins Stocken kommt.

«Wissenschaftliche Studien sind dringend erwünscht»

Lässt der Druck dann nach, steigt die Durchblutung, der Stoffwechsel wird angeregt, und die Muskelknoten sollen sich lösen. Rund 90 Sekunden pressen die Therapeuten mit den Fingern oder – um diese zu schonen – mit speziellen Holzklöppeln. Intensität und Dauer des Drucks seien sehr individuell, betont Gautschi: «Der Patient kann immer Stopp sagen.» In den nächsten Schritten

werden Bindegewebe und Faszie gelöst und gedehnt. Zur Unterstützung des Effektes sollten auch die Muskeln gedehnt und gezielte Bewegungsübungen durchgeführt werden – teils auch zu Hause.

Es gibt kaum wissenschaftlich anerkannte Daten, welche die Wirksamkeit der Triggerpunkt-Behandlung beweisen. Für die Methode sprechen lediglich Beobachtungsstudien, bei denen allerdings die heute geforderten Standards fehlen. Einige Untersuchungen jedoch stützen die Theorie der Triggerpunkt-Entstehung. So konnten Forscher beispielsweise zeigen, dass sich der Sauerstoffgehalt und die elektrische Aktivität in Triggerpunkten deutlich von jenen in normaler Muskulatur unterscheiden. «In der heutigen Zeit, in der auch die Physiotherapie immer weiter akkreditiert wird, sind wissenschaftliche, qualitativ hochstehende Studien dringend erwünscht und machbar», sagt Gautschi.

Praktiziert wird die Triggerpunkt-Behandlung auch von Ärzten für manuelle Medizin und von Therapeuten, die komplementärmedizinische Methoden anwenden. Letztere werden von der Grundversicherung nicht bezahlt. Da die Physiotherapie in der Schweiz pauschal abgerechnet wird, ist die Triggerpunkt-Behandlung meist darin enthalten. Allerdings, rät Gautschi, sollte man unbedingt darauf achten, dass der Therapeut eine seriöse Zusatzausbildung hat.

Meine Therapeutin hatte diese Ausbildung, Wunder konnte aber

