

# Schmerzen durch Muskeltrigger

Gezielte Diagnostik und Behandlung mit Stoßwellen



Orthopädiezentrum  
Schmargendorf



*Muskelverhärtungen haben oft weitreichendere Folgen, als man denkt. Denn als sogenannte Triggerpunkte können sie auch in benachbarten oder sogar entfernt liegenden Körperregionen Schmerzen auslösen. Dr. Thomas Turczynsky, Orthopäde und Unfallchirurg in Berlin, setzt bei der Behandlung solcher Beschwerden auf die Stoßwellentherapie.*

**Herr Dr. Turczynsky, was genau muss man sich unter Triggerpunkten vorstellen?**

Dr. Turczynsky: Es handelt sich dabei um schmerzauslösende Muskelverhärtungen, die in Form erbsengroßer Knötchen im gesamten Muskelgewebe vorkommen können. Sie treten meist in Nacken, Schultern, Lendenwirbelsäule oder Hüfte auf. Ihre Entstehung lässt sich auf falsche Körperhaltungen, Überlastungen und Bewegungsmangel zurückführen. Diese Faktoren tragen dazu bei, dass sich die Durchblutung verringert und die Stoffwechselprodukte nicht mehr in ausreichendem Umfang abtransportiert werden. Die Folge besteht darin, dass der Muskel verkürzt und verhärtet und die Betroffenen unter Schmerzen und Bewegungseinschränkungen leiden. Triggerpunkte lassen sich oft nur schwer ausfindig machen, da sie häufig tief in der Muskulatur sitzen und zudem in andere Bereiche ausstrahlen. So kann beispielsweise eine Verhärtung im Rücken bis in die Beine ausstrahlen. Man spricht dann von sogenannten Ferntriggern. Es ist nicht immer leicht, diese Zusammenhänge richtig zu erkennen und dementsprechend die geeignete Therapie auszuwählen. So können z. B. Schmerzen, die durch Verhärtungen der Hüftmuskulatur hervorgerufen werden, ähnlicher Natur sein wie bei Knorpelverschleiß der Hüfte. Auch wenn in einem solchen Fall tatsächlich ein leichter Knorpelverschleiß hinzukommt, muss dies dennoch keineswegs immer bedeuten, dass eine OP erforderlich wäre.

**Wie ist es möglich, Muskelverhärtungen zu lokalisieren?**

Dr. Turczynsky: Wenn sich die Triggerpunkte in oberflächlichen Muskelschichten befinden, lassen sie sich relativ leicht ertasten. Liegen sie jedoch in tieferen Bereichen der Muskulatur, ist dies häufig nicht möglich. Um in solchen Fällen Einblick in die Schmerzursachen zu bekommen, verwenden wir in unserer Praxis die von Dr. Wolfgang Bauermeister entwickelte Trigger-Osteopraktik. Dabei werden die Triggerpunkte mit fokussierten Stoßwellen stimuliert, um den charakteristischen Schmerz auszulösen. Dies geschieht mithilfe des Dornier-Aries-Stoßwellengeräts mit Smart-Focus-Technologie. Falls beim Patienten die entsprechende schmerzhafte Reaktion hervorgerufen wird, haben wir den Triggerpunkt gefunden.

**Welche therapeutischen Strategien setzen Sie ein, um gegebenenfalls Abhilfe zu schaffen?**

Dr. Turczynsky: Der besondere Vorteil des neuen Geräts besteht darin, dass sich damit unmittelbar nach der Diagnose auch die erste Behandlung durchführen lässt. Früher musste man die Triggerpunkte erst mit einem Triggerschlüssel suchen, um danach zur Behandlung auf ein Stoßwellengerät zu wechseln. Mit der Smart-Focus-Technologie entfällt dieser Schritt. Stattdessen kann man die Energiestufen direkt an die jeweiligen Bedürfnisse des Patienten anpassen. Die Haut und das umliegende Gewebe werden dabei nicht gereizt.

**Wie viele Sitzungen werden benötigt, um einen dauerhaften Behandlungserfolg zu erzielen?**

Dr. Turczynsky: Bereits nach der ersten Sitzung kommt es sehr häufig zu einer deutlichen Schmerzlinderung. Wie oft eine Wiederholung erforderlich ist, ist davon abhängig, wie hoch die Anzahl der Triggerpunkte ist und wie tief sich diese befinden. In der Regel sind zwischen drei und sechs Behandlungen von jeweils 20 Minuten erforderlich, um die Triggerpunkte aufzulösen. Der Patient sollte anschließend durch ein entsprechendes Training alles dafür tun, um zu verhindern, dass neue Triggerpunkte entstehen.



Dr. Thomas Turczynsky



Dr. Heinrich Bollack

*Dr. Turczynsky als bereits über mehr als 15 Jahre erfahrener Stoßwellen-Spezialist führt das Stoßwellenzentrum von Dr. Bollack ab Mitte März 2016 am neuen Standort (siehe unten) mit der Trigger-Punkt-Technologie zur Trigger-Behandlung fort.*

► PMC – Private Medical Center  
Privatpraxis Dr. Turczynsky im  
Orthopädiezentrum Schmargendorf  
Warnemünder Str. 8  
14199 Berlin  
Tel.: 030 / 88 92 65 25  
www.privatfachärzte.de