

Nacken- und HWS-Schmerzen

Quälende Muskeltrigger erkennen und behandeln

Handynacken, Tabletblick, Bildschirmhaltung – einseitige Tätigkeiten, die zu schmerzenden Muskelverspannungen führen können, gibt es heute viele. Wenn sich in diesem Zuge auch sogenannte Triggerpunkte entwickelt haben, helfen Maßnahmen wie Wärme oder Massage meist nur wenig, da sie nicht ursächlich wirken. Zusätzlich fatal dabei ist, dass der Ort des Schmerzes sich nicht immer dort befindet, wo die ursächlichen Trigger sind. Der Berliner Orthopäde und Unfallchirurg Dr. Thomas Turczynsky diagnostiziert und therapiert Triggerpunkte mithilfe eines speziellen Stoßwellengerätes.



Herr Dr. Turczynsky, worum genau handelt es sich bei Triggerpunkten und wie entstehen sie?

Dr. Turczynsky: Von Muskeltriggerpunkten bzw. Myogelosen spricht man, wenn sich in der Muskulatur dauerhaft verkürzte und verdickte Regionen finden. Sie haben meist die Größe einer Erbse und können sehr schmerzhaft sein. Diese Veränderungen entstehen durch übermäßige oder einseitige Belastungen, z.B. bei Fehlhaltungen oder Fehlstellungen. Denn dadurch verringert sich die Gewebedurchblutung an diesen Stellen. Stoffwechselprodukte können nicht mehr ausreichend abtransportiert werden, was den Muskel verhärtet und verkürzt.

Der Schmerz, der durch Triggerpunkte beispielsweise im Nackenbereich ausgelöst wird, kann auch ausstrahlen und es kommt dann zu Kopfschmerzen oder Beschwerden der Schulterregion.

Dr. Turczynsky: Das stimmt. In diesen Fällen, die durchaus einen großen Teil der Triggerpunkte betreffen, spricht man von Ferntriggern. Auch Schmerzen in Armen und Beine können so durch Triggerpunkte ausgelöst werden. Leider werden sie konventionell oftmals nicht entdeckt, da sie sich weit entfernt von der ursächlich fehlbelasteten Region befinden. Dann wird teilweise nur symptomatisch und nicht ursächlich therapiert. Das führt dazu, dass die Beschwerden immer wieder kommen können. Im schlimmsten Falle werden sie aufgrund der Symptome auch mit

anderen Erkrankungen wie z.B. Hüftarthrose, verwechselt.

Wo können die punktförmigen Muskelverhärtungen vorkommen?

Dr. Turczynsky: Häufig treten sie in Nacken, Schultern, Lendenwirbelsäule oder im Hüftbereich auf. Prinzipiell können sie aber im gesamten Muskelgewebe entstehen. Das bedeutet auch, dass sie sowohl in tieferen als auch in höheren Lagen der Muskeln vorkommen. Ist letzteres der Fall, sind sie bei Tastuntersuchungen spürbar. Befinden sie sich in eher tieferen Schichten der Muskulatur, müssen andere diagnostische Maßnahmen ergriffen werden.

Wie sehen diese aus?

Dr. Turczynsky: Wir verwenden dazu die von Dr. Wolfgang Bauermeister entwickelte Trigger-Osteopraktik, bei der die Punkte mittels fokussierter Stoßwellen ermittelt werden. Durch das Dornier-Aries-Stoßwellengerät, das mit Smart-Focus-Technologie arbeitet, stimulieren wir das Gewebe an den Stellen, an denen wir die Trigger vermuten. Wenn uns der Patient Rückmeldung über die ihm bekannten Beschwerden gibt, wissen wir, dass der bzw. die Triggerpunkte gefunden sind.

Die Therapie der Verhärtungen erfolgt dann auch mit demselben Stoßwellengerät?

Dr. Turczynsky: Ja und das ist eine besondere Neuerung der Geräte: Sie müssen für die therapeutische Anwendung nicht

aus der Hand gelegt werden. Einzig die Energiestufe wird angepasst. Die Stoßwellen lockern das Gewebe mit ca. 2.000 Impulsen und lösen damit die Triggerpunkte auf. Wieviele Behandlungseinheiten dafür notwendig sind, hängt von der Anzahl und Tiefe der Triggerpunkte ab. Eine deutliche Schmerzlinderung erfahren die Patienten meistens bereits nach der ersten von drei bis sechs ca. zwanzigminütigen Sitzungen. Wenn die Triggerpunkte aufgelöst sind, ist es sehr ratsam, die ursächlichen Fehlhaltungen z.B. durch entsprechendes Training oder Anpassungen am Arbeitsplatz zu beheben.



Dr. Thomas Turczynsky

Dr. Turczynsky ist bereits seit über 15 Jahren erfahrener Stoßwellen-Spezialist und führt das Stoßwellenzentrum von Dr. Bollack seit Mitte März 2016 am neuen Standort (siehe unten) mit der Triggerpunkt-Technologie zur Trigger-Behandlung weiter.

► PMC – Private Medical Center
Privatpraxis Dr. Turczynsky im
Orthopädiezentrum Schmargendorf
Warnemünder Str. 8
14199 Berlin
Tel.: 030 / 897 47 04 08
www.privatfachärzte.de