

# Triggerpunktstoßwelle bei Fibromyalgie

## Eine Behandlungsoption?

Die Fibromyalgie (griechisch = Faser-Muskel-Schmerz) ist eine chronische, nichtentzündliche Schmerzerkrankung, die – auch im Wechsel – verschiedene Körperregionen betreffen und zudem Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrations- und Schlafprobleme hervorrufen kann. Auch wenn eine ursächliche Behandlung bislang noch nicht möglich ist, so lassen sich inzwischen zumindest die Symptome wirksam bekämpfen. Für den Berliner Orthopäden, Unfallchirurgen und Schmerztherapeuten Dr. Thomas Turczynsky gehört die Extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT) zu den sinnvollen Optionen für die Behandlung einer Fibromyalgie.

Viele Patienten mit chronischen Schmerzen im Bewegungsapparat bekommen häufig von ihren Ärzten die Diagnose „Fibromyalgie“. Ist die Stoßwellentherapie eine geeignete Therapiemöglichkeit, um diese Schmerzen zu behandeln?

**Dr. Turczynsky:** Wie die Juristen gerne sagen: „Es kommt darauf an“. Die Antwort ist aus der täglichen Praxis also eher „Ja und Nein“ und zeigt schon, dass die Medizin hierbei noch deutlich im Fluss ist. Früher wurde bei Patienten gesagt, wenn von 18 möglichen Sehnenansatzpunkten (Tenderpoints) mindestens elf schmerzhaft sind, liegt eine Fibromyalgie wahrscheinlich vor. Ignoriert wurde und wird bei diesen Patienten häufig, dass auch sehr oft schmerzhafte Druckpunkte (Triggerpunkte) im zugehörigen Muskelbauch zusätzlich existieren. Da der Muskel als Gesamtkunstwerk immer aus einer Ursprungssehne, einem Muskelbauch für das Zusammenziehen und Entspannen und einer Ansatzsehne besteht, gehen oft die schmerzhafte Sehnendruckpunkte in die schmerzhafte Muskel-Druckpunkte fließend über. Vermutlich sind oft die Tenderpoints (Sehnen-

druckpunkte) nichts weiter als die Extremform der Triggerpunkte.

Die ganze Theorie ist ja ganz schön, hilft aber dem schmerzgeplagten Patienten mit der Diagnose „Fibromyalgie“ nicht weiter bei seiner Frage: Kann mir Stoßwelle helfen?

**Dr. Turczynsky:** Doch, aus zwei Gründen. Erstens: Wenn der Patient den medizinisch-anatomischen Zusammenhang seiner möglichen Schmerzursache kennt, ist er beruhigter und bekommt Verständnis für die Therapie. Zweitens: Wie die tägliche Praxis zeigt, kann man den Fibromyalgiepatienten dort gut mit der Triggerpunktstoßwelle helfen, wo die sogenannten Sehnenschmerzpunkte sind, die vermutliche Extremform der Triggerpunkte in den Sehnenumhüllungsgegeweben. Ein Therapieversuch bei dieser Patientengruppe lohnt also auf alle Fälle.

Wieviele Therapiesitzungen sind denn im Regelfall notwendig?

Im Allgemeinen sollte man von einer größeren Anzahl von Therapiesitzungen ausgehen (etwa fünf bis zehn Sitzungen, im Einzelfall auch mehr). Gerade am Anfang ist Durchhaltevermögen

wichtig, da sich nicht immer gleich der spürbare Therapieerfolg einstellt. Der Körper braucht in der Regel seine Zeit. Erfahrene Behandler mit großen Fallzahlen halten auch 20 Therapiesitzungen noch für sinnvoll, da das Krankheitsbild sehr hartnäckig ist. Dafür ist die Therapie frei von chemischen Dauermedikationen mit eventuellen Folgeschäden und frei von Nebenwirkungen.

Wie muss man sich die Behandlung vorstellen?

**Dr. Turczynsky:** Der Therapeut muss die schmerzhafte Regionen zunächst durch eine manuelle Untersuchung oder mittels Stoßwellenortung lokalisieren. Die Stoßwellenenergie wird individuell auf den Patienten angepasst. Je nach Größe des betroffenen Areals beträgt die Behandlungsdauer etwa 15 bis 20 Minuten. Im Durchschnitt sind fünf bis zehn Sitzungen erforderlich. Die Patienten spüren oft bereits nach der ersten Sitzung eine Linderung ihrer Beschwerden. Wie US-amerikanische Studien zeigen, kann die Behandlung der myofaszialen Triggerpunkte die Schmerzintensität um bis zu 30 Prozent senken, oft aber auch erheblich mehr.

### Was bewirkt die Stoßwellentherapie?



Orthopädiezentrum  
Schmargendorf

Stoßwellen sind physikalisch gesehen nichts anderes als sehr kurze Schallimpulse von sehr hoher Energie. Bereits seit Beginn der 80er Jahre werden Stoßwellen zur Zertrümmerung von Nieren- und Gallensteinen eingesetzt. Heute weiß man, dass der Abbau körpereigener Schmerzbotenstoffe einen heilsamen Einfluss auf die Durchblutung, das Knochenwachstum und die Geweberegeneration ausüben kann. Da die Stoßwellen von außen auf den Körper einwirken, spricht man auch von der Extrakorporalen Stoßwellentherapie (ESWT). Die Triggerpunktstoßwellentherapie ist eine spezielle Form der ESWT. Sie findet bei Muskel-Faser-Schmerzen und Muskelverspannungen, die durch schmerzende Muskelknötchen (Triggerpunkte) hervorgerufen werden, Verwendung. Die Wirksamkeit der Stoßwellentherapie wurde inzwischen in vielen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

Dr. Thomas Turczynsky ist bereits seit über 15 Jahren erfahrener Stoßwellen-Spezialist und behandelt schmerzhafte Triggerpunkte mit der fokussierten Triggerpunktstoßwellentherapie.



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

