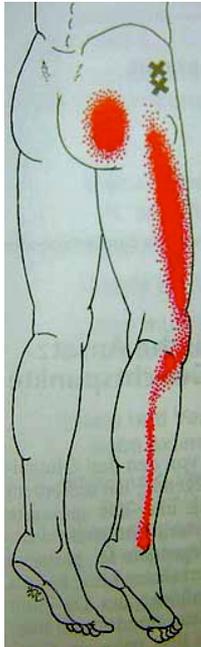


Der gebremste „Trigger-Golfschwung“

Teil I

Triggerpunkte sind Knoten in der Muskulatur, die Schmerzen fern ihres eigentlichen Entstehungsortes auslösen können. Es sind spindelförmige Kontraktionen der quer gestreiften Muskulatur, die durch Fehlregulationsmuster der motorischen Endplatten (Nervenendigungen in den Muskelfasern) entstehen. In einzelnen Anteilen eines Muskels entsteht eine Dauerkontraktion, so als würden wir den Muskel permanent maximal anspannen. In der Folge kommt es zu Schmerz- und Entzündungsreaktionen mit zunehmender Verkürzung des entsprechenden Muskels, so als hätte man Gummiband geknotet. Hierdurch wird die Beweglichkeit stark reduziert, die Bewegungen werden schmerzhaft und ineffizient.



Die Abbildung zeigt ein typisches Schmerzmuster von Triggerpunkten im Gesäß (rotes Areal entspricht dem Gebiet des Übertragungsschmerzes der durch Trigger (X) ausgelöst wird.)

Da einzelne Muskeln über sog. Muskelketten miteinander in Verbindung stehen, setzt sich die Problematik der Muskelverkürzung und Bewegungsabnahme in weitere Areale dieser Bewegungskette fort.

Somit können Triggerpunkte z.B. bei der Rückschwungbewegung des Golfers eine Bewegungseinschränkung verursachen, die am Ende der Bewegung von Schmerzen z.B. in der unteren Lendenwirbelsäule, dem Schultergürtel oder der Halswirbelsäule geprägt ist. Natürliche Folge ist ein reduzierter Spannungsaufbau mit Verlust von Schlaglänge und Schlagkontrolle, sowie fehlerhafter Durchschwungphase.

Ihr
Dr. Ingo Lauterbach

