

Thr Ratgeber für ein gesundes Leben

Osteoporose vorbeugen ohne Hormontabletten

Die sieben Lügen der Zuckerlobby

Naturheilwissen

Rheuma-Therapie mit Pflanzenkraft statt Vioxx®

Diagnose

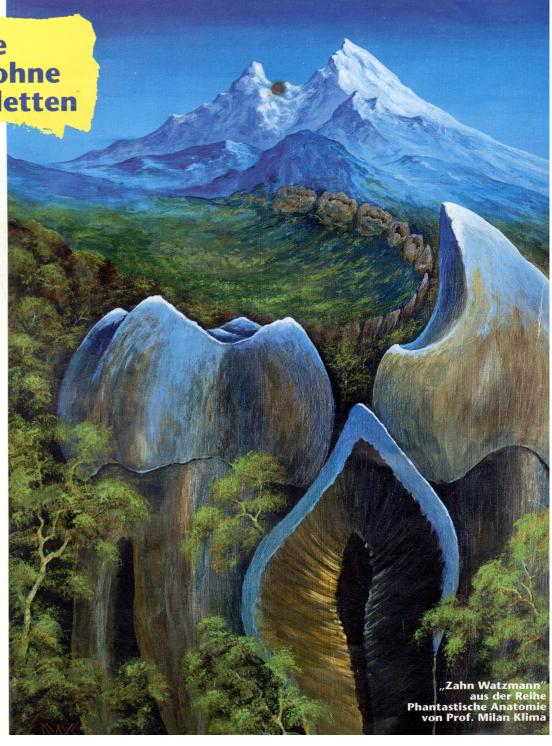
Rückenschmerzen

Gesund leben

Nie mehr Angst vor dem Zahnarzt

Wie der Mond Natur und Mensch beeinflußt

Access Marketing GmbH Alt Falkenstein 37a 61462 Königstein PySt, DPAC, Entgelt bezahlt D4314E



Fehldiagnose "Bandscheibenproblem"

Triggertherapie gegen den Rückenschmerz

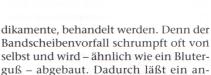
Dr. med. Georg Löffler

Rückenschmerzen sind der häufigste Anlaß für einen Arztbesuch und einer der häufigsten Gründe für vorzeitige Berentung. Bei der Fülle der heute zur Verfügung stehenden Medikamente und Operationsmethoden wird leicht vergessen, daß die Orthopädie nicht nur aus derartigen Eingriffen besteht: Eine ureigene Domäne dieser ärztlichen Disziplin ist die manuelle Orthopädie, bei der "von Hand" Probleme behoben werden. Seit einiger Zeit findet dabei die Berücksichtigung sogenannter Triggerpunkte – schmerzhafter Muskelknötchen – besondere Beachtung.

Seit langem weiß man, daß der Verschleiß der Bandscheiben meist nicht ausschlaggebend für Rückenschmerzen ist. Mit zunehmendem Lebensalter lassen sich zwar bei jedem Menschen mit der Kernspintomographie Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule - und bei vielen auch Bandscheibenvorfälle nachweisen, oft jedoch ohne subjektive Beschwerden! Tritt aber bei der Therapie von Rückenschmerzen keine Besserung ein, machen Ärzte und Patienten schnell die objektiven Verschleißerscheinungen für die Beschwerden verantwortlich. Viele Betroffene unterziehen sich dann einer Operation, obwohl man dieselben Veränderungen auch bei Menschen findet, die völlig beschwerdefrei sind.

Wahrscheinlich sind über 90 Prozent der an der Wirbelsäule durchgeführten Operationen nicht erforderlich. Die Patienten werden ohne zwingenden Grund operiert und unnötig erheblichen Risiken ausgesetzt. Deshalb geht es vielen Patienten nach einer Bandscheibenoperation nicht besser, sondern noch schlechter als zuvor. Denn bei jeder Operation bilden sich Vernarbungen, die bis in die Tiefe reichen und dort zu Verklebungen von Nervenwurzeln führen können. Diese Verklebungen sind nicht mehr zu lösen und verursachen bereits bei kleinsten Bewegungen hartnäckige Schmerzen, die kaum noch zu behandeln sind. Etwa 20 bis 30 Prozent der Patienten, die an der Bandscheibe operiert

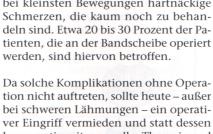
konservativ mit manueller Therapie und Physiotherapie, unterstützt durch MeRöntgen und Kernspintomographie zeigen meist nicht die Ursachen von Rückenschmerzen. Mit den Händen läßt sich hier diagnostisch – und therapeutisch – viel erreichen.



fangs bestehender Druck auf die Nervenwurzeln wieder nach, und der gereizte Nerv kann sich beruhigen.

Die Rolle der Muskelknötchen wurde bisher unterschätzt

In der Regel klingen unter konservativer Behandlung eines Bandscheibenvorfalles die Beschwerden vollständig ab. Dann stellt sich wieder eine uneingeschränkte Belastbarkeit ein. Es können





Stoffwechsel-Check durch Haar-Mineral-Analyse

Eine Haarprobe genügt und Sie wissen mehr über Mineralien, Spurenelemente und Giftstoffe in Ihrem Körper. BIOMETA bietet mehr als die reine Analyse: Individuelle Ernährungsempfehlungen führen zur Harmonisierung des Stoffwechsels. 15 Jahre Erfahrung zeigen: Nach wenigen Wochen führt die Ernährungsumstellung zu einer Verbesserung bei Problemen von Haut, Haaren, Müdigkeit, Migräne oder Übergewicht. Infobroschüre gratis!

BIOMETA®GmbH

Bavariafilmplatz 3 D-82031 Grünwald Fax 089/23269914 info@biometa.de

Fon 089/23269912 www.biometa.de jedoch durch die Nervenreizung "Triggerpunkte" aktiviert werden, die ähnliche Beschwerden wie ein eingeklemmter Ischiasnerv hervorrufen und sich nicht zurückbilden.

"Trigger" heißen im Englischen Auslöser. Hier geht es um kleine Muskelverkürzungen und -verkrampfungen, die Schmerzen auslösen. Trigger werden durch eine nervale Fehlsteuerung an der Muskulatur hervorgerufen. Sie lassen sich zwar nicht mit den modernen, in der Orthopädie so beliebten bildgebenden Verfahren darstellen (kein Befund durch Röntgen, Ultraschall, Kernspin). Doch sie lassen sich als schmerzhafte Muskelknötchen oder -stränge tasten.

Die Probleme können sich an entfernten Körperteilen äußern

Zwar sind solche Verhärtungen der Muskulatur seit über hundert Jahren als "Myogelosen" bekannt. Auch bei verschiedenen Nervenschmerzen kennt man ähnliche Phänomene (z. B. bei Neuralgien). Sie wurden jedoch bislang in ihrer Bedeutung unterschätzt.

Triggerpunkte können lange Zeit unerkannt bleiben, ohne Beschwerden zu verursachen, bis sie plötzlich aktiviert und damit äußerst schmerzhaft werden. Diese Muskelknötchen haben die besondere Eigenschaft, daß sie nicht nur in unmittelbarer Umgebung, sondern auch an entfernten Körperstellen Schmerzen hervorrufen können. Das erklärt auch, warum manchmal Therapien, die am Ort des Schmerzes ansetzen, erfolglos bleiben. Zudem können sich in den Ausstrahlungsgebieten weitere dieser Schmerzpunkte entwickeln, so daß sich aus einzelnen Triggerpunkten ganze Schmerzbänder entwickeln.

Schmerzen in den Beinen? Es liegt meist nicht am Ischias!

Triggerpunkte verursachen Muskelverspannungen und Schmerzen, aber auch Empfindungsstörungen wie Kribbeln, Brennen und Taubheitsgefühl. Ausstrahlende Schmerzen in Gesäß und Beine werden in den meisten Fällen nicht, wie normalerweise angenommen, durch den Ischiasnerv, sondern durch Triggerpunkte in der Rücken- und Gesäßmuskulatur hervorgerufen.

Die Bedeutung der Trigger beschränkt sich also nicht auf Rückenschmerzen. Der ganze menschliche Körper ist von einer Hülle aus Muskeln umgeben, und in allen Muskeln können sich Triggerpunkte mit unterschiedlichen Symptomen entwickeln: Schulter- und Nackenschmerzen, auch ausstrahlende Schmerzen oder Taubheitsgefühle bis in die Fingerspitzen, Kopfschmerzen, Schwindel, auch Hüft- und Knieschmerzen oder ein Tennisellbogen sind mögliche Folgen.

Ungesundes Duo: Fehlhaltung und Bewegungsmangel

Einseitige Haltungen und Überlastungen im Alltag rufen Muskelverspannungen hervor, in denen sich Triggerpunkte entwickeln. Die Folge ist ein Ungleichgewicht der Muskelspannung mit einer Fehlhaltung des Körpers. Der geübte Behandler erkennt bei seinen Patienten z. B. Schieflagen in der Körperhaltung oder Ausgleichsbewegungen und Bewegungseinschränkungen.

Der Bewegungsmangel in unserer zivilisierten Gesellschaft bewirkt, daß diese Verspannungen sich nicht lösen, sondern noch zunehmen. Durch die Fehlhaltung wird die bereits verspannte Muskulatur weiter belastet, die Trigger werden immer empfindlicher.

Eine gewisse Zeit kann man dies kompensieren, dann bringt schon eine kleine Überbelastung (z. B. Nässe, Kälte, Zugluft, Kraftanstrengung, Streß) das Faß zum Überlaufen.

Trigger und Gelenkblockaden bilden einen Teufelskreis

Die Triggerpunkte selbst bewirken eine Verkrampfung der Muskulatur, die Beweglichkeit geht verloren und es kommt bei einer unachtsamen Bewegung zu einer Gelenkblockade, z. B. im Bereich des Kreuzbeins oder der Wirbelgelenke. Bei einer Gelenkblockade ist das Gelenk nicht geschädigt, sondern lediglich in seiner Funktion gestört, "es klemmt" bzw. besitzt nur noch eingeschränkten Bewegungsspielraum.

Eine Gelenkblockade kann, wie beschrieben, Folge von Triggerpunkten sein, ist aber ihrerseits häufig auch Ursache für die Ausbildung oder Aktivierung von Triggern: Die Blockade wirkt als Signal für den Körper, die gesamte Muskelspannung schlagartig zu erhöhen, so daß auch bisher noch unbeteiligte Muskeltriggerpunkte aktiviert werden. Die Beschwerden nehmen dementsprechend zu und werden immer hartnäckiger.

"Einrenken" als Abhilfe ist nicht allseits beliebt

Wie läßt sich dieser Teufelskreis durchbrechen? Die am meisten verbreitete Behandlungsform zum Lösen von Gelenkblockierungen ist die Chirotherapie, das "Einrenken". Allerdings werden ihr gelegentlich Nebenwirkungen nachgesagt, und mancher Patient fürchtet sich vor dem "Knacken".

Hiervon abzugrenzen sind "weiche" Behandlungstechniken. Dabei wird durch



Selbsthilfe bei Schulter- und Nackenschmerzen

Ein Bereich, in dem fast jeder Mensch Triggerpunkte entwickelt, ist die Schulter- und Nackenregion: Sitzen am Schreibtisch, Computer oder im Auto führt zu ständigen Belastungen. Hier lassen sich einige Triggerpunkte, die in der oberflächlichen Muskulatur gelegen sind, gut mit den Fingern ertasten und auch zwischendurch am Arbeitsplatz behandeln.

Setzen Sie sich hierzu aufrecht hin und legen Sie die rechte Hand auf die linke Schulter. Führen Sie nun die Hand von der Schulter zum Nacken hin und ertasten Sie mit den Fingern schmerzhafte Verhärtungen in der Muskulatur, die sich zum Nacken hin ausbreitet. Beginnen Sie zunächst mit oberflächlich tastbaren Punkten - massieren Sie diese Punkte mit sanftem Druck und kleinen kreisförmigen Bewegungen. Vermeiden Sie hierbei, mit den Fingern auf der Haut zu reiben, sondern verschieben Sie die Haut auf dem Muskel-Triggerpunkt. Bei zu starkem Druck kann es zu einem Bluterguß kommen, führen Sie die Übung daher nicht aus, falls Sie blutverdünnende Medikamente einnehmen. Bei Unwohlsein,



Räkeln und Strecken sind nützlich, um Verspannungen zu vermeiden. Doch sind diese bereits entstanden, so hilft oft besser eine gezielte Selbstmassage der schmerzhaften Muskelverhärtungen.

Schwindel oder Schweißausbrüchen brechen Sie die Behandlung ab.

Sie sollten jeden Punkt nicht länger als 20 Sekunden massieren, bis er sich lockerer und nicht mehr so schmerzhaft anfühlt und dann zum nächsten Punkt bzw. auf die Schulter-Nackenregion der anderen Seite übergehen. Zu Beginn sollte die Behandlungsdauer 10 Minuten

nicht überschreiten. Im Anschluß an diese Behandlung ist es ratsam, die so bearbeiteten Muskeln etwas zu dehnen. Lassen Sie hierzu den linken Arm locker hängen und legen Sie den Kopf auf die rechte Seite, bis Sie ein leichtes Spannungsgefühl in der Muskulatur verspüren. welches auf keinen Fall schmerzhaft sein sollte. Halten Sie diese Position für sieben Sekunden und bewegen dann den Kopf in die Ruheposition zurück. Wiederholen Sie diese Dehnungsübung dreimal und führen dann die Übung auf der Gegenseite aus.

Haben Sie so Ihre Muskulatur gelockert, beginnen Sie mit stabilisierenden Übungen, um die Muskulatur zu kräftigen und so langfristig Überbelastungen vorzubeugen. Hierzu eignen sich Übungen mit einem elastischen Band (z. B. Theraoder Deuserband), das im Sanitätshaus erhältlich ist. Grundsätzlich sollte ein solches Übungsprogramm für den ganzen Körper unter Anleitung eines qualifizierten Physiotherapeuten erlernt werden. Sie können sich so langfristig vor Rückenschmerzen schützen.

verkrampfte Muskulatur entspannt sich, und die aktivierten Triggerpunkte können sich beruhigen.

Fokussierte Stoßwellen lösen hartnäckige Triggerpunkte

Besonders hartnäckige Triggerpunkte werden seit einigen Jahren mit fokussierten Stoßwellen aufgelöst. Die Technologie ist von Nierensteinzertrümmerungen bekannt, hat sich aber weiterentwickelt. Der Vorteil gegenüber einer reinen Druckbehandlung von Triggerpunkten liegt darin, daß die Triggerpunkte exakt geortet und aufgelöst werden. Die Stoßwellen können so gewählt werden, daß man damit auch tiefe Muskelschichten erreicht, die sonst für eine Untersuchung und Behandlung der Triggerpunkte nicht zugänglich sind.

Die Behandlung ist im Gegensatz zur Druckbehandlung mit Griffeln schmerzfrei. Sie wird zwar bisher nicht von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet, derzeit läuft aber eine Studie, die der Therapie zur breiteren Anerkennung verhelfen soll.

Gleichzeitig zu den genannten Maßnahmen sollte für den Patienten ein individuelles Übungsprogramm erstellt werden: Durch die Übungen soll das muskuläre Gleichgewicht wiederhergestellt werden, wodurch auch eine Stabilisierung gegenüber den täglichen Belastungen erfolgt.

Weiterführende Literatur

- W. Bauermeister: Das Rückenfit Programm, Südwest, München 2002 (Ratgeber für Laien)



Dr. med.
Georg Löffler,
Jahrgang 1964,
Facharzt für Orthopädie mit Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren, Chirotherapie, Sportmedizin. Weiterbildung in Akupunktur und
Osteopathie. Im Nordschwarzwald in einer

Gemeinschaftspraxis für Manuelle Orthopädie tätig.

Anspannen von Muskulatur und anschließendes Lockern und Dehnen sowie sanfte Verschiebungen von Gewebeschichten eine Muskelentspannung erzielt.

Die gezielte Behandlung von Triggerpunkten, wie sie von sog. "Triggermedizinern" (in Deutschland ca. 80 Therapeuten) durchgeführt wird, benötigt einen stärkeren Druck, als ihn die gängigen weichen Methoden ausüben. Man verwendet dazu u.a. eine Art von Stiften oder Griffen, mit denen Druck auf die Punkte ausgeübt wird. Diese Behandlungen können durchaus zum Erfolg führen, sind aber in der Regel schmerzhaft.

Die Therapie von kleinsten Muskelverkrampfungen, die hier Triggerpunkte genannt werden, ist allerdings kein Monopol der Triggermediziner. So geht es z. B. auch in der osteopathischen Medizin darum, gezielt die Elastizität verkrampfter Gewebe oder blockierter Strukturen wiederherzustellen (siehe "Was ist Osteopathie?" in *Naturarzt* 11/2004, S. 46).

Es gibt auch andere, aus der Chirotherapie heraus weiterentwickelte sanfte Formen, um Gelenkblockierungen zu lösen. Dabei wird z. B. durch minimalen Druck oder Zug auf bestimmte Körperpunkte die Fehlsteuerung, die zur Gelenkblockierung führte, aufgehoben. Die

SCHMERZEN?

www.schmerzklinik.com

Wir bieten hochqualifizierte

Hilfe!

(24 h) Tel.: 0 79 31/54 93-0

Fax: 0 79 31/54 93-50

Informationen anfordern bei:

SCHMERZTHERAPIEZENTRUM

Schönbornstrasse 10

97980 Bad Mergentheim

– auch für Kassenmitglieder –