

Informationen für Patienten

Schmerzen sind eine Geissel der Menschheit. In den Industrieländern haben 80% aller Menschen mindestens einmal im Leben beträchtliche Rückenschmerzen. In der Schweiz gaben bei der Gesundheitsbefragung 1993 41% aller Befragten an, sie hätten im Moment leichte Rückenschmerzen, 11% klagten über starke Rückenschmerzen. 34% der Befragten litten unter leichten, 9% unter starken Kopfschmerzen. Die Frauen waren gemäss dieser Untersuchung häufiger von Schmerzen betroffen als Männer.

Grundsätzlich kann jeder Körperteil als schmerzhaft empfunden werden. Lange Zeit wurden in der Medizin allein abgenützte Gelenke oder eingeklemmte Nerven als Hauptursache für die häufigen Schmerzen im Bewegungsapparat angesehen. Erst in den letzten Jahren ist klar geworden, dass viele Schmerzen in den Muskeln entstehen.

Oft ist eine Überbelastung Ursache eines Muskelschmerzes, oft auch ein Unfall, manchmal entwickeln sich die Schmerzen schleichend und die Ursachen sind nicht direkt bekannt. Viele Muskelschmerzen sind Begleiterscheinungen von Bandscheibenvorfällen oder Arthrosen. Bei einer Mehrzahl der Patienten sind aber nur die Muskeln erkrankt.

Solche Muskelschmerzen gibt es am ganzen Körper. Ein grosser Teil der **Rückenschmerzen** hat einen muskulären Ursprung, nur bei einem Bruchteil werden Bandscheibenvorfälle, degenerative Veränderungen oder Gelenkentzündungen als Ursache gefunden. Bei den häufigen **Schulterschmerzen** entsteht ebenfalls nur ein Teil der Schmerzen im Gelenk selber, bei vielen Schulterschmerzen sind nur die Muskeln erkrankt. Beim **Tennisellbogen** handelt es sich um einen typischen Schmerz, der ursprünglich in verschiedenen überlasteten Muskeln entsteht. Auch ein Teil der **Kopfschmerzen** nimmt seinen Ausgang in verspannten Nacken- und Halsmuskeln. Im weiteren haben die **Leistenschmerzen** der Fussballer, die **chronischen Zerrungen** der Leichtathleten sowie **Knie-** und **Achillessehnschmerzen** der Läufer praktisch immer eine Ursache in überbelastungsbedingten Muskelerkrankungen.

Die Tatsache, dass die **muskulären Ursachen von Schmerzen** so lange übersehen worden sind, hat eine plausible Ursache. Sie besteht darin, dass der Ort, an welchem der Schmerz entsteht, und der Ort, wo der Schmerz empfunden wird, am Körper oft weit auseinander liegen. So liegt die Quelle von Rückenschmerzen manchmal in der Bauchmuskulatur, bei einigen Patienten ist die Ursache für einen Tennisellbogen in der Daumenballenmuskulatur zu suchen, Kopfschmerzen können in der vorderen Halsmuskulatur ihren Ausgang nehmen, Knieschmerzen gehen oft von der vorderen Oberschenkelmuskulatur aus und der häufige Achillessehnschmerz entsteht praktisch immer in der Wade.

Vor etwa vier Jahrzehnten haben amerikanische Wissenschaftler entdeckt, dass unter Stress gewisse Überleitungsstellen zwischen den Nerven und den Muskeln erkranken können, so dass sich im Muskel bestimmte Fasern verkrampfen und verkürzen. Diese Stränge drücken die Blut- und Sauerstoffversorgung ab, was, wie bei einem Herzinfarkt, zu starken lokalen Schmerzen führt. Diese empfindlichen Stellen in einem verspannten Muskelstrang werden als **Triggerpunkte** bezeichnet. Bei einer starken Störung erzeugen diese Triggerpunkte einen Dauerschmerz, ist die Störung geringer, tut nur die Bewegung und die Dehnung des Muskels weh.

Durch den Dauerbeschuss mit Reizen im schmerzleitenden Nervensystem können im Rückenmark gewisse Schmerzübertragungssubstanzen überfliessen und andere Schmerzbahnen in Betrieb setzen. Dies ist die Ursache dafür, dass starke oder **chronische Schmerzen** schliesslich auch an Körperstellen empfunden werden, die mit der Verletzung gar nichts zu tun haben.

Die gute Nachricht ist, dass die erkrankten Muskelstellen auch nach Jahren noch heilbar sind. Mit Handgriffen oder mit Nadeln können die erkrankten Muskelstellen so beeinflusst werden, dass die Blutzirkulation in den Triggerpunkten wieder hergestellt wird und dass der Schmerz dabei verschwindet. Es gelingt allerdings nicht immer, Schmerzfreiheit wieder zu erreichen. Sind die Schmerzen stark und haben sie lange angedauert, so sind die Schmerzfühler in den Muskeln sensibilisiert worden, an gewissen Stellen im Rückenmark beginnen die Schmerzbahnen im Leerlauf Schmerzreize zum Gehirn zu senden und dort etabliert sich manchmal ein Schmerzgedächtnis, das Schmerzempfindungen unterhält, auch wenn in der Peripherie keine schädlichen Reize mehr wirken. Sorgen, Angst und negative Gefühle verstärken solche Prozesse im Nervensystem. Bei diesen Chronifizierungsvorgängen werden in der Peripherie gewisse Körperstellen so empfindlich, dass man sie kaum mehr berühren kann. Eine Behandlung mit Handgriffen wird dann unmöglich.

Wenn Sie unter störenden Schmerzen leiden, lohnt es sich, dass Sie von einem Arzt untersucht werden, der sich in Muskelschmerzen (in myofaszialen Schmerzsyndromen) auskennt. Und Sie profitieren vielleicht davon, wenn Sie sich von einem Physiotherapeuten/einer Physiotherapeutin behandeln lassen, welche/r die nicht einfachen Techniken der Triggerpunkt-Therapie erlernt hat. Entsprechende Adressen finden Sie auf unserer Homepage (www.imtt.ch). Je rascher Ihre Schmerzen sachkundig beurteilt und von interessierten Fachkräften behandelt werden, um so eher besteht die Möglichkeit, volle Beschwerdefreiheit wieder zu erlangen.

Eine Triggerpunkt-Therapie verlangt auch von Ihnen einen Beitrag. Ihr Therapeut/Ihre Therapeutin arbeitet an den Stellen des Körpers, wo die stärksten Schmerzen provozierbar sind. Dies ist nicht angenehm. Sie können aber bei einem ausgebildeten Triggerpunkt-Therapeuten mit dem Wort „Stopp“ die Behandlung jederzeit unterbrechen, wenn es Ihnen zuviel wird. Es muss nicht alles an einem Tag geheilt werden. Sind die Schmerzen unerträglich, so kann man Sie mit Kaltluft oder mit einem Eisbeutel mildern oder der Arzt kann Ihnen vorgängig zur Behandlung eine Spritze machen.

Nach einer Triggerpunktbehandlung schmerzt der behandelte Körperteil einige Tage lang. Die Haut wird durch die Behandlung etwas gereizt und manchmal gibt es an der behandelten Stelle auch einen kleinen Bluterguss. Es unterstützt den Heilungsprozess, wenn Sie nach der Therapie ein heisses Bad nehmen und gegebenenfalls zwei bis drei Tage lang eine Antirheuma-Tablette schlucken.

Was Sie weiter tun können, um eine Heilung zu beschleunigen:

- Jeden behandelten Muskel sollten Sie einige Wochen lang während 2 x 30 Sekunden täglich ruhig dehnen.
- Sofern die Schmerzen dies zulassen, sollten Sie wieder anfangen, 2 mal pro Woche etwas Sport zu betreiben: Walken, Joggen, Velofahren, Schwimmen, Krafttraining, Vita Parcours, Turnen, Joga, Feldenkrais, Qi Gong, Tanzen usw.
- Achten Sie auf schmerzverursachende Haltungen und Arbeitsgänge im Alltag und versuchen Sie, diese zu vermeiden.

Wenn Sie Fragen haben, sollten Sie diese Ihrer/Ihrem behandelnden Physiotherapeuten/Physiotherapeutin stellen und nicht locker lassen, bis Sie Klarheit über Ihre Schmerzen und über die Behandlungsmöglichkeiten gewonnen haben.

Lehrerkollegium der Interessengemeinschaft
für myofasziale Triggerpunkt-Therapie IMTT