

## Triggerpunkte

1Tag

130€

Triggerpunkte sind Muskelverhärtungen, welche lokal begrenzt und sehr druckempfindlich sind. Sie schmerzen oft nicht direkt an der Stelle wo sie sich befinden, sondern strahlen aus. So kann ein Triggerpunkt im Nacken oft auch Kopfschmerzen und Schwindel auslösen, daher auch der Name Trigger (=Auslöser).

Triggerpunkte können in jedem Skelettmuskel entstehen. Durch anhaltende Verspannungen, da wir unseren Körper zu wenig oder falsch belasten, entspannt sich die Muskulatur irgendwann nicht mehr und Triggerpunkte entstehen. Diese fühlen sich dann oft wie ein Knubbel oder Knoten an und verursachen häufig in ganz anderen Körperregionen Schmerzsyndrome.

In der Behandlung wird versucht solche Triggerpunkte aufzulösen. Als erstes begibt man sich auf die Suche nach dem Triggerpunkt, wenn dieser dann ertastet wird, löst er genau das Schmerzmuster aus, welches er immer wieder verursacht.

Alles Nächstes sucht man sich genau die Stelle, an welcher der größte Schmerz sitzt. Dies gleicht oft einer Millimeterarbeit, sobald man die richtige Stelle gefunden hat wird mit dem Daumen oder Ellbogen ein Druck ausgeübt, während der Patient tief ein und ausatmet. Dann wird der Druck solange gehalten, bis der Schmerz aufhört

Der therapeutische Effekt ist meist sofort spürbar, allerdings kann es zu einem Gefühl von Muskelkater in den nächsten zwei Tagen kommen.

Triggerpunkte werden angewendet bei:

- ✚ Kopfschmerzen
- ✚ Fersensporn
- ✚ Tennisarm
- ✚ Gelenksschmerzen
- ✚ Ausstrahlende Schmerzen
- ✚ Muskelverspannungen
- ✚ Etc.

In diesem Seminar wird erst einmal die menschliche Anatomie kurz umrissen und die Hauptmuskelgruppen, in denen sich zumeist Triggerpunkte befinden genauer angesehen. Dann wird aneinander geübt, wie man Triggerpunkte aufspürt, die richtige Stelle findet und dann behandelt.