

# Triggerpunkt Therapie

Durch die Therapie soll eine normale Blutzirkulation im Bereich eines Triggerpunkts wiederhergestellt werden. Die Behandlung löst Verhärtungen im Muskel und behebt Verklebungen umliegender Faszien.

Ein Triggerpunkt ist eine lokale Verhärtung im Muskel mit verminderter Durchblutung und schlechter Nährstoffversorgung. Er verursacht Schmerzen, welche häufig nach einem bestimmten Muster ausstrahlen.

## Ursachen

- Akute muskuläre Überlastung (acute overuse)
- Anhaltende muskuläre Fehlbelastung (repetitive strain)
- Direktes Trauma (Kontusion/Kompression)
- Stressinduzierte Muskelverspannung (Hypertonus)
- Mangel an Vitamin B/Magnesium

## Behandlung



### Manuelle Behandlung

Kompression des Triggerpunkts und spezifische Massagetechnik für Muskel und Faszie



### Dry Needling

Behandlung des Triggerpunkts mit Akupunkturnadeln. Es werden keine Medikamente injiziert.

## Selbstbehandlung

Der Patient kann die Behandlung mit Muskeldehnungen und einem moderaten, durchblutungsfördernden Training der betroffenen Muskulatur unterstützen.