

Mehr zum Thema Gesundheit auf
www.tz.de/service/gesundheit

Muskelverspannungen und das Geheimnis der Triggerpunkte

Genau jetzt, in diesem Moment, kämpfen etwa acht Millionen Menschen in Deutschland mit einer schmerzhaften Verspannung. Jeder Zehnte hat mindestens eine Stelle, wo ein Muskel von allein einfach nicht mehr locker werden will. Im Laufe seines Lebens hat jeder Zweite von uns mit dem Phänomen zu kämpfen, das an sich harmlos ist, aber das Leben stark beeinträchtigen kann. Eine akute Verspannung, wie z. B. eine Blockade im Halsbereich verursacht höllische Schmerzen. Werden Verspannungen chronisch, kommt es zu Kopfschmerzen sowie zu Nacken- und Armschmerzen. Die Finger können pelzig, Arme und Beine taub werden. Warum Muskeln in eine Art Schmerzstarre fallen und welche Rolle Triggerpunkte bei der Therapie spielen, darüber sprach die tz mit dem Orthopäden Dr. Felix Söller.

Training und Schlaf schützen

Wie kommt es zu einer Verspannung?
Dr. Felix Söller: Es gibt zwei Patientengruppen: Etwa jeder Fünfte hat eine akute Verspannung – der Mensch wacht morgens auf und kann sich kaum bewegen. Bei den allermeisten jedoch schaukeln sich Verspannungen über Wochen und Monate auf. Der Auslöser kann eine Verletzung sein, oder Faktoren wie Zugluft, Temperatur und Feuchtigkeit können eine Rolle spielen. Auch psychischer Druck und Stress können Muskeln verkrampfen lassen. Erst ist man nur ein bisschen verspannt,

tz-Interview mit

Dr. Felix Söller



Orthopäde

Locker werden

Der Name ist Programm: Trigger

nennt man im Englischen den Auslöser eines Revolvers. Als Triggerpunkte bezeichnet man Schmerzpunkte aus Nervengewebe in kranken Muskelfasern, die chronisch verkrampft sind – und sich nicht mehr von selbst entspannen können. Von diesen Punkten aus werden ständig Signale zum Zusammenziehen an einzelne Muskelabschnitte gegeben. Auf Dauer wird die Durchblutung der Muskeln gestört, es kann zu Entzündungen kommen. Die Muskelfasern bleiben solange verkürzt und verdickt, bis sich durch eine geeignete Therapie die Durchblutung



650 Muskeln hat der Mensch, fast alle können verspannen! Foto: doc-stock

wieder normalisiert und sich der Muskel entspannen kann. Die Lage der Triggerpunkte (blau eingezeichnet) ist bekannt. Dr. Felix Söller: „Je mehr schmerzhaft Triggerpunkte der Mediziner ertastet und je besser er sie bei der Behandlung trifft, desto größer ist der Erfolg der Behandlung.“ (siehe auch Interview rechts). Der Mensch ist ein Muskelwesen – jeder hat knapp 650 Muskeln, sie wiegen bei einem 70 kg schweren Menschen rund 30 Kilogramm! Die sogenannte glatte Muskulatur, die wir nicht willentlich beeinflussen können, macht nur circa ein Kilogramm aus, der Herzmuskel ist 300 Gramm schwer. Die restlichen 28,7 kg gehören zu den Skelettmuskeln, die vom zentralen Nervensystem gesteuert werden und für unsere Beweglichkeit sorgen.

Die blauen Triggerpunkte sind die Schmerzzentren der Verspannung – sie müssen betäubt werden. Diese Grafik ist eine Illustration und keine genaue und vollständige Darstellung der Triggerpunkte
Foto: dock-stock

aber dann wird es immer schlimmer. Meine Patienten kommen am häufigsten wegen Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich oder wegen Problemen im Lendenbereich.

Wie wird eine Verspannung diagnostiziert?

Söller: Zunächst schließe ich aus, dass ein Nerv betroffen ist, es z. B. einen Bandscheibenvorfall gibt. Dann prüfe ich, ob die Muskulatur verletzt wurde. Doch beim Abtasten der Muskulatur spürt man meist sehr klar, wo die Verspannungen liegen, und man kann die Triggerpunkte spüren, von denen der Schmerz ausgeht.

Wie kann man Verspannungen vorbeugen?

Söller: Der Muskel muss benutzt werden. Trainiertes Muskelgewebe, das zwischen einer entspannten und einer angespannten Phase wechselt, ist deutlich weniger anfällig auf Verspannungen als ein nicht trainierter Muskel. Wenn man also weiß, dass man z. B. unter Stress zu Verspannungen neigt, sollte man die betroffenen Muskeln besser trainieren.

Wie wichtig ist schlafen?

Söller: Sehr wichtig. Ruhe finden, ist die einzige Möglichkeit, die innere Körperspannung zu reduzieren. Die Tiefschlafphasen allein sind verantwortlich für die gesamte körperliche Entspannung. Wenn jemand einen sehr leichten Schlaf hat und nicht in die Tiefschlafphase hinein kommt, ist er wesentlich anfälliger für Verspannungen.

Den Experten Felix Söller erreichen Sie im Medizinischen Versorgungszentrum im Helios-Versorgungszentrum, Telefon: 089/1592770

Die Entspannung kann erzwungen werden

Verspannungen, vor allem wenn sie sich langsam zum Problem aufgeschaukelt haben, bedürfen oft einer langwierigen Therapie über mehrere Wochen. Für Dr. Söller sind bei schweren Fällen die Triggerpunkte der Schlüssel zum Erfolg. Diese müssen betäubt werden, damit der Muskel sich entspannen kann. Außerdem muss der Auslöser der Verspannung gefunden und ausgeschaltet werden – sonst kann die Therapie keinen oder nur einen kurzen Erfolg haben. Dr. Söller: „Wir müssen die

Grundursache finden. Wenn der Patient private oder berufliche Probleme hat, müssen auch diese zur Sprache kommen. Wenn man merkt, dass keine Behandlung hilft, muss man die Diagnose hinterfragen und prüfen, ob es andere Gründe gibt.“ Bei der Behandlung beginnt man mit einfachen Verfahren und arbeitet sich, wenn nötig, zu komplizierten Therapien vor.

Zunächst fängt man mit entzündungshemmenden und leicht muskelentspannenden Medikamenten an. Dr. Söller

empfiehlt, sich diese Mittel vom Arzt verschreiben zu lassen: „Wenn man schon auf Medikamente zurückgreift, dann sollte mangleich das richtige Präparat nehmen – dann reicht eine geringere Dosis und eine kürzere Einnahmezeit.“

Erhitzte Kirschkernkissen, Wärmflasche, Warmluft oder Rotlicht – das sind die wichtigsten Möglichkeiten aus der Hausapotheke, um die Heilung zu unterstützen. Dr. Söller rät von Wärmesalben ab: „Die Wärme muss in der Tiefe wirken. Und eine wärmende Salbe

erreicht keine Tiefenwirkung.“ Salben fördern z. B. durch Pfefferextrakte zwar die Durchblutung, allerdings werden davon nur die oberen Hautschichten warm.

Der Patient kann Übungen lernen, um den Muskel durch Dehnen in eine entspannte Phase zu zwingen.

Wenn diese Therapien nicht helfen, sollte man die Triggerpunkte direkt angehen. Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten, die zum Teil aus dem Bereich der alternativen Heilkunde stammen und nicht von allen Krankenkassen übernommen werden. Der Patient sollte sich vorher nach den Kosten erkundigen und auch bei seiner

Krankenkasse nachfragen, was bezahlt wird. Eine Möglichkeit ist es, ein lokal wirksames Betäubungsmittel direkt an die Triggerpunkte zu spritzen. Das ist eine ganz normale Kassenleistung. Gute Erfolge hat Dr. Söller mit der Akupunktur, bei der die Nadeln direkt in die Triggerpunkte gestochen werden. Im Bereich der Lendenwirbelsäule und des Knies ist das eine Kassenleistung. Es gibt auch die Möglichkeit die Schmerzpunkte mit einer speziellen Stoßwelle zu beschleßen oder mit einem Magnetimpuls zu behandeln. Die Stoßwellen betäuben den Triggerpunkt, der Magnetimpuls schaltet ihn kurzzeitig aus. Dadurch kann seine Intensität deutlich gesenkt werden. Dr. Söller bevorzugt diese

Behandlung, wenn ein großer Bereich behandelt werden muss und er den Patienten nicht mit vielen Spritzen traktieren möchte. Wenn alles nichts hilft, kann das Nervengift Botox zum Einsatz kommen, das als Medikament für muskuläre Verspannungen zugelassen ist. Dr. Söller: „Das muss ich allerdings sehr selten einsetzen.“