

# Naturheilpraxis Viola Müller

Frauennaturheilkunde und naturheilkundliche Behandlungen



Krankenkassen anerkannt

## Informationen zur Triggerpoints

Schulderschmerzen, Kopfschmerzen oder ausstrahlende Schmerzen können als Ursache ein verkürzter Muskel im Bewegungsapparat sein. Oft sind in diesem verkürzten Muskel schmerzhaft Punkte, die Trigger Points, vorhanden. Das sind übererregbare, schmerzhaft Orte in einem Hartgespann von verkürzten Muskeln.

### Wirkungsweise

Der Triggerpoint wird mit einem merkbaren Druck (Wohlschmerz) mit den Fingern oder Holzstäbchen behandelt. Der Patient bewegt sich meistens dabei leicht dazu. Danach werden die verklebten Muskelfasern mit den Fingerspitzen gelöst und gedehnt.

### Indikationen für die Triggerpoint Behandlung

- Rückenschmerzen
- Schulter und Nackenschmerzen
- Wadenkrampf
- Fersenschmerz
- Schulterhochstand als Folge von Muskelverkürzung
- Schultersteifheit und Schultereinschränkung
- Brustenge Gefühl und Schmerz beim Einatmen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Druckempfindliche Handteller
- Schonhaltung beim Stehen
- Schmerzen beim Gehen

### Kontraindikationen

- wenn Blutverdünnungsmittel genommen wird
- bei Neigung zu Hämatomen
- lokal bei Krampfadern

### Mögliche Reaktionen nach der Behandlung

Die Behandelte Stelle kann zum Teil 1 bis 2 Tage wie bei einem Muskelkater schmerzen.