

*...gesund und fit  
durch's Leben!*



# Triggerpunktbehandlung

Die hier betroffenen Muskelgruppen werden untersucht, die entsprechenden schmerzhaften Stellen aufgesucht und schließlich mit punktueller Druckmassage behandelt.

Die Patienten spüren in der Regel neben den lokalen schmerzhaften Punkten auch eine Ausstrahlung in entfernte Körperbereiche. Während der Behandlung verspürt der Patient in der Regel einen kurzen zuckenden Schmerz, der seinem ursprünglichen Schmerz entspricht.

Nach der lokalen Behandlung wird in der Regel die betroffene Muskulatur aufgedehnt und der Patient in ein Selbstdehnungsprogramm (Autostretching) unterwiesen.

Nach einer Triggerpunkt-Behandlung können durch die entstehenden Muskelzuckungen muskelkaterähnliche Beschwerden für 2-3 Tage auftreten.