

Akupressur/Triggerpunktbehandlung



Diese Art der Therapie wird oft bei chronischen Beschwerden eingesetzt, z. B. bei Tennisellenbogen, schmerzhaften Schienbeinmuskeln (hier wirkt auch Periostmassage sehr gut) sog. „shint splints“ z. B. bei Läufern oder hartnäckigen Verhärtungen in Muskeln, z. B. im Nacken- oder Schulterbereich.

Die Therapie besteht darin, dass ein relativ starker Druck an einer bestimmten Stelle aufgebaut wird, der dann auch über längere Zeit gehalten werden muss. Der punktuelle Druck löst üblicherweise exakt die Schmerzen des Patienten aus und nach einer gewissen Zeit lässt dieser Schmerz dann nach.

Die Stärke des Drucks und die Länge des Haltens hängt von verschiedenen Faktoren ab: Alter und Schmerzempfindlichkeit des Patienten, an welcher Stelle am Körper behandelt wird, wie lange das Problem schon vorhanden ist, ob es ausstrahlt oder nicht usw.

Im Gewebe passiert folgendes: Durch den Druck wird der Stoffwechsel an dieser Stelle (Lymphe, Durchblutung) stark herabgesetzt. Außerdem erzeugt man „künstlich“ von außen einen zweiten Schmerz, der den des Patienten „überdeckt“. Irgendwann kommt es zur sogenannten „Adaption“, d. h. der Patient gewöhnt sich auch an den vom Behandler provozierten Schmerz.

Nach einer gewissen Zeit (zwischen mindestens 2 und maximal 10 Minuten) verspürt der Patient keinen Schmerz mehr an der behandelten Stelle.

Danach soll nichts gearbeitet werden, am besten 1- 2 Stunden Pause, damit sich das Gewebe regenerieren kann. Anschließend müssen spezifische Übungen und Dehnungen nach unserer Anleitung gemacht werden, damit der Patient seine Problemstellen funktionell belastet.

Dies wird ca. 3 bis 8 mal in entsprechenden Sitzungen wiederholt und in der Regel können die Patienten danach schmerzfrei sein, wenn dies ein isoliertes, sprich einzelnes, Problem war.

Die Kosten für diese Behandlung liegen momentan bei 19,50 €

Ihr Godehard Stoll, Physiotherapeut und osteopathisch arbeitender Therapeut

Hinweis: Der folgende Text wurde von Godehard Stoll nach aktuellen Erkenntnissen der Medizin und Anatomie verfasst. Er erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit bzw. Fehlerfreiheit.

