Triggerpunkte – Behandlung in Zusammenarbeit mit Ihrer Physiotherapie

Ihre Physiotherapeutin oder Ihr Physiotherapeut hat Ihnen diese Information mitgegeben. Sie erklärt, was Triggerpunkte sind, warum manche davon eine ergänzende ärztliche Behandlung brauchen und wie diese bei uns abläuft.

Was sind Triggerpunkte?

Triggerpunkte sind kleine, überempfindliche Verhärtungen in einem verspannten Muskelstrang – sie fühlen sich an wie ein Knoten im Muskel. Typisch ist, dass sie Schmerzen oft an ganz anderen Stellen auslösen: im Kopf, im Kiefer, in der Schulter, im Rücken oder bis ins Bein. Häufig kommen Steifigkeit und Kraftverlust dazu.

Warum eine ergänzende Behandlung?

- **Manche Triggerpunkte liegen tief** – etwa in der tiefen Gesäss- und Lendenmuskulatur, in der tiefen Halsmuskulatur oder in Muskeln direkt über der Lunge. Mit den Händen sind sie kaum erreichbar, und auch das Nadeln ohne Medikament (Dry Needling) ist dort nicht immer sicher möglich.
- **Der Knoten erhält sich selbst:** Im Triggerpunkt ist das Gewebe übersäuert und mit schmerzauslösenden Botenstoffen angereichert. Druck von aussen löst diesen Kreislauf oft nur vorübergehend.
- **Stress verstärkt den Schmerz:** Das Stressnervensystem (Sympathikus) macht Triggerpunkte zusätzlich empfindlicher.

Unsere Behandlung

- **Unter Ultraschallsicht:** Wir sehen Muskelschichten, Nerven, Gefässe und die Nadel während der ganzen Behandlung und erreichen so auch tief liegende Triggerpunkte gezielt und sicher.
- **Ausschliesslich mit Procain 1 %, ohne Kortison:** Das örtliche Betäubungsmittel unterbricht vorübergehend das Schmerzsignal und durchbricht so den Kreislauf aus Schmerz und Verspannung. Es wird rasch abgebaut und ist gut verträglich. Mit Procain behandelte schon Dr. Janet Travell, die Ärztin von John F. Kennedy, dessen Rückenschmerzen.

Wie läuft die Behandlung ab?

- **Anmeldung:** Sie melden sich direkt bei uns – oder Ihre Physiotherapeutin bzw. Ihr Physiotherapeut nimmt mit uns Kontakt auf, und wir bieten Sie direkt auf.
- **Erstgespräch und Untersuchung:** Wir nehmen uns Zeit für Ihre Geschichte, untersuchen die Muskulatur und suchen die Triggerpunkte, die Ihren vertrauten Schmerz auslösen.
- **Behandlung:** Die Infiltration erfolgt mit einer feinen Nadel und dauert nur kurz. Die behandelte Stelle kann danach für kurze Zeit empfindlich sein, ähnlich einem Muskelkater.
- **Das schmerzarme Fenster nutzen:** Massage am besten noch am selben Tag, Physiotherapie am nächsten oder übernächsten Tag. So wird der Erfolg nachhaltig.
- **Verlauf:** Meist sind mehrere Sitzungen sinnvoll. Die Dauer der Therapie ist individuell und richtet sich nach der Intensität und Dauer Ihrer Beschwerden. Auf Wunsch erhält Ihre Physiotherapie einen kurzen Bericht, welche Triggerpunkte behandelt wurden.

> *Als Fachärztinnen und Fachärzte für Anästhesiologie mit Erfahrung in ultraschallgesteuerten Nervenblockaden behandeln wir nicht nur den einzelnen Punkt, sondern beurteilen Ihre Beschwerden als Ganzes.*

> **Kosten — Abrechnung über OKP Plus:** Wir rechnen über OKP Plus ab. Ob und in welchem Umfang Ihre Versicherung die Behandlung übernimmt, hängt von Ihrer individuellen Deckung ab. Wir klären die Kostenfrage vor Behandlungsbeginn transparent mit Ihnen.

Ihre Ansprechpartnerin: Dr. med. Barbara Rupnik, Fachärztin für Anästhesiologie · Schwerpunkt Schmerztherapie
Sprechstunde: Labor Risch, Wuhrstrasse 14, Vaduz · mariruba@hin.ch · office@mariruba.li · mariruba.li