**Das myofasziale Schmerzsyndrom – Das hilft, wenn Triggerpunkte Probleme bereiten**

Triggerpunkte finden sich an vielen Stellen des Körpers und selbst Ungeübte sind in der Lage sie zu ertasten. Was viele nicht wissen: Sie können erhebliche Probleme verursachen. Erstaunlicherweise nicht nur dort, wo sie sich befinden, sondern auch an ganz anderen Stellen des Körpers. Ärzte sprechen dann vom myofaszialen Schmerzsyndrom. Wirbelsäulenspezialist Dr. Reinhard Schneiderhan erklärt, was es damit auf sich hat und wie die optimale Therapie aussieht.

*München, xx März 2020:* **Die Muskeln des menschlichen Körper arbeiten alle nach dem gleichen Prinzip. Sie spannen sich an und entspannen dann wieder. Doch durch Fehl- und Dauerbelastungen, zu wenig Bewegung sowie bei Stress und manchen Verletzungen, wird dieser Mechanismus außer Kraft gesetzt. Mit Folgen: „Die Muskeln verkrampfen sich und bekommen nicht mehr ausreichend Sauerstoff und Nährtsoffe“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Medizinischen Versorgungszentrum in München-Taufkirchen. „Im Laufe der Zeit können sich dann tastbare Knubbel bilden, die wir als Triggerpunkte bezeichnen. Diese können ein äußerst unangenehmes myofasziales Schmerzsyndrom verursachen. Die gute Nachricht aber: Wir können es gut behandeln.“**

Zu den typischen Symptomen gehören tief sitzende und lang anhaltende Schmerzen in einem Muskel, die sich stets weiter verschlimmern. Vor allem in der Nacht ist es kaum möglich, eine schmerzfreie und bequeme Schlafposition zu finden. Viele Betroffene wachen deshalb sogar immer wieder auf. „Wenn die Schmerzen trotz Selbstmassage sowie Wärme- oder Kältebehandlungen nicht nachlassen, ist es ratsam einen Arzt aufzusuchen“, sagt der Experte. „Wichtig ist dann eine eingehende körperliche Untersuchung, bei ich die verspannten Bereiche ertaste. Je nachdem welche Art des Drucks ich ausübe, können dabei Reaktion wie beispielsweise ein Muskelzucken auftreten.“

Bei der Behandlung des myofaszialen Schmerzsyndroms haben Ärzte mehrere Optionen. Dazu gehören schmerzstillende, muskelentspannende und entzündungshemmende Medikamente. Möglich sind aber auch so genannte Triggerpunkt-Injektionen (was ist da drin, was machen die Wirkstoffe?) direkt in den verspannten Bereich. Mit Hilfe von Ultraschall ist es zudem möglich, die Blutzirkulation in den Triggerpunkten zu erhöhen und auch mit Akupunktur lassen sich gute Erfolge erzielen. Weitere Therapieoptionen sind Physio-und Chirotherapie. Gezieltes Dehnen und bearbeiten der muskulären Strukturen kann ebenfalls zu einer deutlichen Verbesserung der Beschwerden führen.

„Ganz wichtig ist es aber auch die Ursache der Verspannung aufzuspüren“, sagt Dr. Schneiderhan. „Das können Fehlstellungen ebenso sein wie muskuläre Dysbalancen und vor allem auch Stress oder Probleme im privaten und beruflichen Bereich.“ Eine der am meisten betroffenen Bereiche ist der Nacken. Hier können gezielte Übungen, die Muskeln rund um einen Triggerpunkt stärken. Als Folge reduziert sich die Belastung des Muskels, der für den Triggerpunkt verantwortlich ist. Bei einem stressbedingten myofaszialem Schmerzsyndrom helfen Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobsen oder Meditation. Bei Problemen im beruflichen oder privaten Bereich kann es sinnvoll sein psychologische Hilfe zu suchen.

Weitere Informationen unter [www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)

**Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:**

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den drei medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählen mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

**Klinikkontakt**  
MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Bettina Pluskota, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen   
[pluskota@orthopaede.com](mailto:lenz@orthopaede.com), Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12

[www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)