

GELENKSCHMERZEN NACHHALTIG BEHANDELN

Die Verbindung zwischen Triggerpunkten und Gelenken



Orthopädiezentrum
Schmargendorf

Tiefliegende, punktförmige Muskelverhärtungen sind häufig die Ursache für Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, auch an Gelenken. Nicht jeder Gelenkschmerz geht also auf eine Arthrose zurück, wie auch der Berliner Orthopäde, Unfallchirurg und Schmerztherapeut Dr. Thomas Turczynsky weiß. Er diagnostiziert und behandelt die sogenannten Triggerpunkte mittels Stoßwellen nachhaltig.

Besonders bei Knie- oder Hüftschmerzen liegt schnell der Verdacht einer Arthrose nahe. Diese können aber auch muskulären Ursprungs sein. Und das selbst, wenn bildgebende Verfahren wie Röntgen oder MRT einen Knorpelabrieb belegen. „Verschleißerscheinungen an Gelenken sind weit verbreitet. Da sie aber nicht immer auch Beschwerden mit sich bringen, wissen viele nichts davon. Zufallsbefunde zeigen die degenerativen Veränderungen dann auf. Wenn die Diagnostik anberaumt wurde, weil in dem Bereich Beschwerden bestehen, wird häufig sehr schnell eins und eins zusammengezählt. Meines Erachtens sollte aber trotzdem auf Triggerpunkte hin geprüft werden“, so Dr. Turczynsky.

Doch was genau sind Triggerpunkte? – Dr. Turczynsky erklärt: „Muskelkontraktion ist essenziell für Bewegungen. Die anschließende Entspannung wiederum ist für den Ablauf wichtiger Stoffwechselprozesse und somit für die Muskelgesundheit ausschlaggebend. Aufgrund verschiedener Umstände wie Fehlbelastungen oder -haltungen können einzelne Muskelpartien nicht mehr richtig lockern und sie verspannen sich knotenförmig. Dadurch werden die Muskeln nicht mehr so gut durchblutet, sodass ein Sauerstoffmangel entsteht



und das Gewebe übersäuert. Die harten Muskeltriggerpunkte bzw. Myogelosen haben meist die Größe einer Erbse. Sie können als sogenannte Ferntrigger auch Beschwerden an anderen Stellen auslösen, da alle Muskeln über ein Faszienetz miteinander verbunden sind.“ Prinzipiell können die punktförmigen Verhärtungen in der gesamten Muskulatur entstehen, aber auch an Sehnenscheiden und Gelenkkapseln um das Gelenk herum. In Gelenknähe kann eine verkürzte Muskulatur die Gelenkpartner zu stark aneinander bringen und außerdem zu ausstrahlenden Schmerzen in dieser Gegend führen.

Präzise Diagnose, zielgerichtete Therapie

Dr. Turczynsky spürt die Triggerpunkte mit der Trigger-Osteopraktik auf. In höheren Muskelschichten liegende Trigger können zwar ertastet werden, für tiefere gilt dies jedoch nicht. Um auch diese zu ermitteln, kann ein Gerät mit fokussierten Stoßwellen genutzt werden. „Das Dornier-Aries-Stoßwellengerät arbeitet mit Smart-

Focus-Technologie. Damit wird das Gewebe dort stimuliert, wo man die Muskelverhärtung vermutet. Treffen die Stoßwellen dann wirklich auf einen Triggerpunkt, werden die typischen Beschwerden ausgelöst und der Patient kann dies mitteilen. Mit dem gleichen Stoßwellengerät kann dann durch eine angepasste Energiestufe auch die Behandlung erfolgen,“ berichtet Dr. Turczynsky. Das Gerät gibt ca. 2.000 Impulse ab und lockert damit das Gewebe. Abhängig davon, wie stark die Muskelverhärtungen sind, benötigt man mehrere Behandlungseinheiten bis sie gelöst sind. Meist kommt es bereits nach der ersten von drei bis sechs ca. 20-minütigen Sitzungen zu einer Linderung der Beschwerden. Sind die Triggerpunkte gelöst, können auch die Stoffwechselprozesse in der Muskulatur wieder besser ablaufen und die Muskulatur entspannt sich.



Dr. Turczynsky ist bereits seit über 15 Jahren erfahrener Stoßwellen-Spezialist und führt das Stoßwellenzentrum von Dr. Bollack seit Mitte März 2016 am neuen Standort (siehe unten) mit der Triggerpunkt-Technologie zur Triggerbehandlung weiter.

Arthrose und Trigger

Myofasziale Triggerpunkte können Beschwerden auslösen, die denen bei einer Arthrose ähnlich sind. Sie können aber auch die Ausbildung einer Arthrose und anderer degenerativer Erkrankungen begünstigen. Denn durch die verkürzte Muskulatur kann zum einen mehr Druck auf Gelenke entstehen. Zum anderen nehmen viele Patienten eine Schonhaltung ein, welche andere Strukturen stärker belastet.

► PMC – Private Medical Center
Privatpraxis Dr. Turczynsky im
Orthopädiezentrum Schmargendorf
Warnemünder Str. 8
14199 Berlin
Tel.: 030 / 897 47 04 08
www.stoßwellenzentrum-schmargendorf.de