



1/2

## Der Einfluss von Triggerpunkten am Beispiel von typischen Spannungskopfschmerzen

### Triggerpunkte am Nacken bewirken ausstrahlende Schmerzen am Kopf

Die Auswirkungen von Triggerpunkten erschließen sich nicht immer intuitiv, da ein Triggerpunkt an einer Stelle im Körper für Schmerzen an einer entfernten Stelle verantwortlich sein kann. Ein eindrucksvolles Beispiel ist der Spannungskopfschmerz. Spannungskopfschmerzen sind dumpf drückende Kopfschmerzen, die einseitig und beidseitig auftreten und sich wie ein Band um den Kopf legen oder hinter dem Ohr entlang nach oben strahlen. Eine genaue Schmerz-Lokalisation im medizinischen Sinne ist schwer möglich. Die Ursachen von muskulär bedingten Spannungskopfschmerzen sind wissenschaftlich nicht isoliert belegbar, da es immer verschieden zusammenhängende und vor allem individuelle Auslöser gibt. Die manuelle Behandlung verspannter Muskulatur zeigt aber gute Ergebnisse und so geht die gängigste Vorstellung davon aus, dass muskuläre Verspannungen und lokale Triggerpunkte dabei ursächlich sind. Aber um welche Muskeln und Punkte geht es dabei genau?



### Triggerpunkte im Trapezmuskel

Der wichtigste Muskel im Zusammenhang mit Spannungskopfschmerzen ist wohl der obere Teil des Trapezmuskels. Dieser beginnt an der Hinterseite des Schädels und endet am äußeren Ende (dem schulternahen) des Schlüsselbeins. Jeder, der beispielsweise viel am Computer arbeitet, Auto oder Rennrad fährt, kennt das Problem, dass sich der Nacken- und Schulterbereich verspannt. Bevorzugt am Muskelansatz und etwa auf halber Strecke des Muskels, bilden sich durch Überlastung, Stress oder eine dauerhafte Anspannung der Nacken- und Halsmuskulatur Triggerpunkte. Die muskuläre Verspannung und die Knötchen in diesem Bereich übertragen die Schmerzen in den Nacken sowie über den seitlichen Schädel bis in die Schläfengegend und mitunter sogar bis in den Kieferbereich, obwohl sich der Muskel dort nicht befindet. Der Betroffene leidet unter Spannungskopfschmerzen.



2/2

### Spannungskopfschmerzen mit dem TRIGGERBALL® selbstbehandeln

Die Behandlung der Triggerpunkte mit dem Therapietool TRIGGERBALL® kann hier oft eine überraschend schnelle Besserung bringen. Dazu lehnt oder legt man sich bequem auf den Rücken, mit einem stabilen Kissen unter dem Kopf. Das Kissen stützt dabei den Kopf und fixiert gleichzeitig den TRIGGERBALL® am Schmerzpunkt. Alternativ kann man sich an einen Türstock, eine Sessellehne oder an einer Wand anlehnen, auch hier kann ein Kissen sehr unterstützend sein. Nun wird der TRIGGERBALL® zwischen Nacken und Schulter, möglichst weit oben platziert und der schmerzhafteste Punkt durch langsames Bewegen gesucht.

Ist der Punkt gefunden, verharrt man etwa zwei Minuten entspannt und mit gleichbleibendem Druck auf diesem Punkt. Das darf schmerzhaft sein und auch ausstrahlen, muss aber noch gut auszuhalten sein. Wenn man beginnt, den Atem anzuhalten oder gegen den Schmerz zu spannen, ist der Druck zu hoch. Meist lässt bereits nach kurzer Zeit der Schmerz nach. Das bedeutet, dass sich der Muskel entspannt und der Triggerpunkt auflöst. In den nachfolgenden zwei bis drei Tagen ist es normal, wenn durch die Neuordnung des chemischen und statischen Gleichgewichts im Bewegungsapparat ein dumpfes, Muskelkaterartiges Gefühl nachwirkt. Dies kann vor allem dadurch abgemildert werden, dass man direkt nach der Selbstbehandlung 2-3 Gläser Wasser trinkt und die behandelte Stelle angenehm wärmt.



### Fernpunkt an der Fußsohle

Doch auch noch weiter entfernte Punkte können an den Spannungskopfschmerzen beteiligt sein. Beispielhaft sei hier ein Fernpunkt unter der Fußsohle – also am ganz anderen Ende des Körpers – genannt. Ist die Spannung der Muskulatur der Fußsohle zu hoch, kann sich das über die Statik der myofaszialen Ketten auch auf den Trapezmuskel auswirken. Diesen Punkt behandelt man mit dem TRIGGERBALL®, indem er mittig am Übergang zwischen Ballen und Fußgewölbe platziert und ebenfalls etwa zwei Minuten der Druck auf den Punkt gehalten wird.

Zahlreiche weitere Schmerzzustände können von Triggerpunkten ausgelöst und mit dem neuartigen Therapiegerät TRIGGERBALL® selbstbehandelt werden.

Auf der Webseite [triggerball.com](http://triggerball.com) gibt es den kostenlosen Übungsbereich mit weiteren Hintergrundinformationen zu den Triggerpunkten, sowie eine Anleitung zu zahlreichen Übungen der TRIGGERBALL®-Methode. Siehe: [triggerball.com/uebungen](http://triggerball.com/uebungen)