

# Pöntinen, Gleditsch, Pothmann Triggerpunkte und Triggermechanismen

Leseprobe

[Triggerpunkte und Triggermechanismen](#)

von [Pöntinen, Gleditsch, Pothmann](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b3663>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	V	6.2.6 M. trapezius .....	23
<b>1 Einleitung</b> .....	1	6.2.7 M. levator scapulae .....	24
<b>2 Geschichte</b> .....	3	6.2.8 M. supraspinatus .....	25
<b>3 Anatomie und Pathophysiologie der Triggerpunkte</b> .....	4	6.2.9 M. infraspinatus .....	25
<b>4 Triggermechanismen</b> .....	5	6.2.10 M. teres major .....	26
4.1 Erhöhte Triggeraktivität .....	5	6.2.11 M. teres minor .....	26
4.2 Eigene Untersuchung .....	5	6.2.12 M. deltoideus .....	27
4.3 Auslösende Faktoren .....	5	6.2.13 Mm. rhomboideus major/minor .....	28
4.4 Zeichen der Triggeraktivität .....	6	6.2.14 M. subclavius .....	28
4.5 Reflektorischer Schmerz .....	7	6.2.15 M. pectoralis major .....	29
4.6 Sensorische Veränderungen .....	7	6.2.16 M. pectoralis minor .....	30
4.7 Autonome Symptome .....	7	<b>6.3 Obere Extremität</b> .....	31
4.8 Motorische Störungen .....	8	6.3.1 M. extensor carpi radialis longus .....	31
<b>5 Lokalisierung der Triggerpunkte</b> ...	9	6.3.2 M. extensor digitorum communis ...	31
5.1 Palpation .....	9	6.3.3 M. extensor carpi ulnaris .....	32
5.2 Druckempfindlichkeit .....	11	6.3.4 M. brachioradialis .....	33
5.2.1 Messung der Druckschmerzschwelle .....	11	6.3.5 M. pronator teres .....	33
5.2.2 Messung der Schmerztoleranz .....	12	6.3.6 M. flexor pollicis longus .....	34
5.2.3 Messung der (Muskel-)Gewebselastizität .....	12	6.3.7 M. flexor carpi radialis .....	34
5.3 Elektromyografie (EMG) .....	13	6.3.8 M. flexor carpi ulnaris .....	35
5.4 Thermografie .....	13	<b>6.4 Rückenmuskulatur</b> .....	36
5.5 Elektrische Gewebswiderstands- messung .....	13	6.4.1 M. latissimus dorsi .....	36
<b>6 Die wichtigsten Triggermuskeln</b> ...	14	6.4.2 M. quadratus lumborum .....	37
<b>6.1 Kopfbereich/Kauapparat</b> .....	14	6.4.3 M. multifidus .....	38
6.1.1 M. masseter .....	14	6.4.4 M. iliocostalis .....	39
6.1.2 M. temporalis .....	15	<b>6.5 Beckenmuskulatur</b> .....	40
6.1.3 M. pterygoideus lateralis .....	16	6.5.1 M. gluteus medius .....	40
6.1.4 M. pterygoideus medialis .....	17	6.5.2 M. tensor fasciae latae .....	40
<b>6.2 Nacken-Schultergegend</b> .....	17	6.5.3 M. piriformis .....	41
6.2.1 M. splenius capitis .....	17	<b>6.6 Untere Extremität</b> .....	42
6.2.2 M. splenius cervicis .....	18	6.6.1 M. quadriceps femoris .....	42
6.2.3 M. semispinalis cervicis et capitis ...	18	6.6.2 M. tibialis anterior .....	43
6.2.4 M. sternocleidomastoideus .....	19	6.6.3 M. biceps femoris .....	44
6.2.5 Mm. scaleni .....	20	6.6.4 M. triceps surae .....	45
		<b>7 Triggerpunktsyndrome</b> .....	47
		7.1 Kopfschmerzen .....	47
		7.2 Nacken-Schulter-Schmerzen .....	50
		7.3 Tennisellenbogen .....	51
		7.4 Golfellenbogen .....	51
		7.5 Thoracic-Outlet-Syndrom (TOS) .....	53
		7.6 Große Imitatoren .....	54
		7.6.1 Pseudoradikuläre Schmerzen .....	54

7.6.2	Angina-pectoris-ähnliche Trigger- schmerzen/Tietze-Syndrom .....	57	<b>9</b>	<b>Techniken der Triggerbehandlung</b>	74
7.6.3	Migräne (Hemikranie) .....	58	9.1	„Spray- und Stretch“-Technik .....	74
7.6.4	Hüftgelenksarthrose .....	59	9.2	Triggerpunktinjektion .....	75
7.7	Generalisierte Tendomyopathie .....	61	9.3	Nadeltechniken .....	75
7.8	Schmerzen im Gesichts- und Kieferbereich .....	62	9.3.1	Stichtechnik im Sinne der Akupunktur .....	75
7.9	Psychische Bedingtheit der Triggeraktivität .....	64	9.3.2	„Dry Needling“ Intramuskuläre Stimulations- therapie (IMS) n. Gunn .....	76
<b>8</b>	<b>Triggerpunkt-(Reflex-)Systeme</b> .....	66	9.3.3	Very-Point-Technik .....	76
<b>8.1</b>	<b>Traditionelle Akupunktur</b> .....	66	9.4	Gelopunktur .....	77
8.1.1	Leitbahnpunkte, Prinzip der Fernpunkte .....	66	9.5	Transkutane elektrische Nervenstimulation – TENS .....	78
8.1.2	Zustimmungspunkte (Rücken-Shu-Punkte) .....	67	9.6	Laser .....	78
8.1.3	Locus dolendi (Ah-Shi-Punkte) .....	67	9.7	Selbstbehandlung .....	79
<b>8.2</b>	<b>Neue punktuelle Therapiesysteme</b>	68	9.8	Vitamine und Spurenelemente .....	80
8.2.1	Schädelakupunktur n. Yamamoto ...	68	<b>10</b>	<b>Triggerpunktbehandlung als prognostisches Hilfsmittel</b> .....	81
8.2.2	Mundakupunktur .....	69	<b>11</b>	<b>Der therapieresistente myofasziale Schmerz</b> .....	82
8.2.3	Lymph-Belt .....	70	<b>12</b>	<b>Unerwünschte Wirkungen und Kontraindikationen</b> .....	83
8.2.4	Neue Punktuelle Schmerz- und Organtherapie n. Siener .....	71	<b>13</b>	<b>Patientengeschichten</b> .....	84
8.2.5	Ulnares Punktareal der Hand .....	73		<b>Literatur</b> .....	86
				<b>Sachverzeichnis</b> .....	91



Pöntinen, Gleditsch, Pothmann

[Triggerpunkte und Triggermechanismen](#)

100 Seiten, kart.  
erschienen 2007



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)