

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.

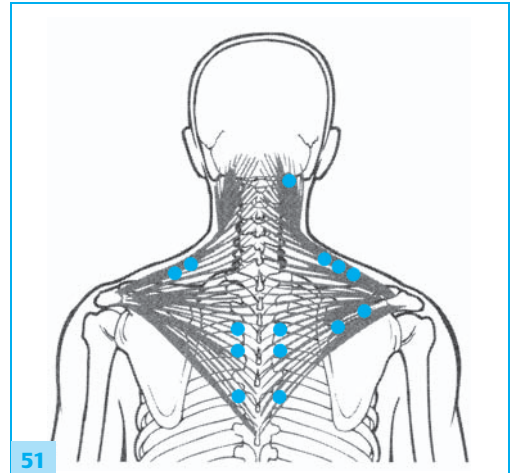
Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



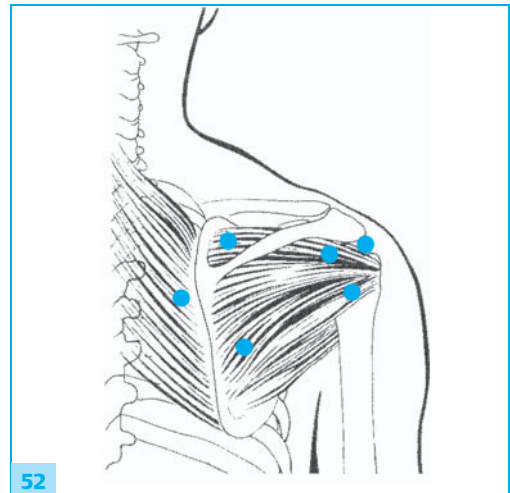
7.2 Nacken-Schulter-Schmerzen

Die wichtigsten „Verursacher“ von Schmerzen im Nacken-Hinterkopf-Bereich sind Mm. trapezius (Abb.51), levator scapulae, splenius capitis und cervicis sowie semispinalis (Abb.47). Hinter Schmerzen in Schultern und Händen können u.a. die Mm. supra- und infraspinatus stehen (Abb.52). Hinzu kommen oft ein Taubheitsgefühl in den Händen und ein spürbares Nachlassen der Kraft der Hände, vor allem bei wiederholtem Zudrücken [7, 22, 52].

Warnung: In die Finger ausstrahlender Schmerz, Nachlassen der Muskelkraft und Taubheitsgefühl weisen auf eine Kompression neuraler Strukturen im Bereich der Halswirbelsäule hin. Wenn die Behandlung der Triggerpunkte des symptomatischen Segments oder der paravertebralen Schmerz-(Ah-Shi-)Punkte neben der Schmerzlinderung auch die Rückgewinnung der Muskelkraft bewirkt, handelt es sich wahrscheinlich um eine funktionelle, oft starke Triggeraktivität. Die Prognose ist in solchen Fällen günstig. Im entgegengesetzten Fall müssen die Art der Kompression und die genaue Lage für eine mögliche operative Behandlung geklärt werden.



51 Typische Triggerpunkte im Bereich des M. trapezius.



52 Behandlungspunkte am Schulterblatt.

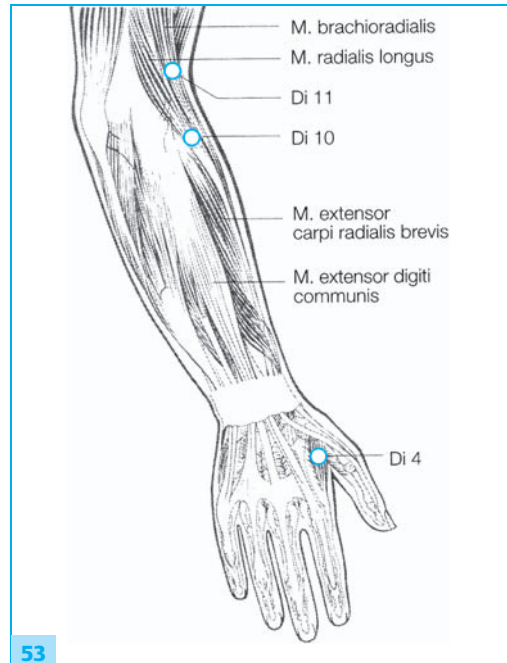
7.3 Tennisellenbogen

Die wichtigsten Triggermuskeln: Mm. extensor carpi radialis et ulnaris, M. extensor digitorum communis, M. supinator (Abb. 53 – 55).

Andere Triggermuskeln: M. infraspinatus, M. trapezius.

Symptome: lokale Schmerzen am Epicondylus radialis (lateralis) humeri, dorsal nach distal ausstrahlend.

Beachte: TOS-Symptome, zervikale Wirbelsäule, Gelenkarthrose, Fehl- und Überbelastung (besonders in chronischen Fällen), Ellenbogen- und Handgelenkstütze.



Akupunkturbehandlung beim Tennisellenbogen.

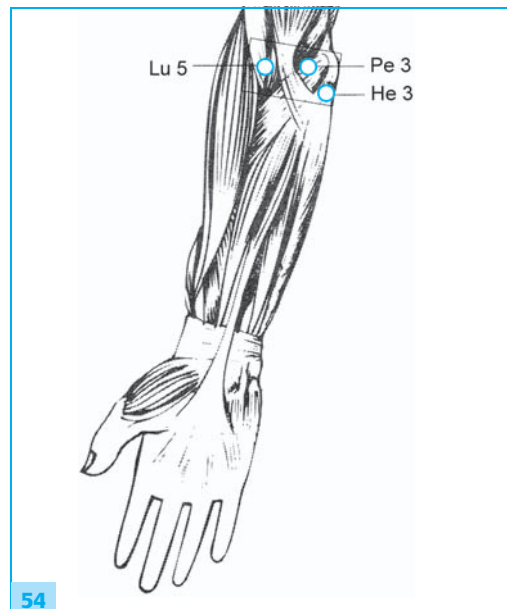
7.4 Golfellenbogen

Die wichtigsten Triggermuskeln: M. flexor carpi radialis und ulnaris, M. flexor digitorum communis, M. pronator teres (Abb. 54, 34, 29).

Andere Triggermuskeln: M. supraspinatus, M. pectoralis major.

Symptome: lokale Schmerzen am Epicondylus ulnaris (medialis) humeri, ulnar und volar nach distal ausstrahlend.

Beachte: TOS-Symptome, zervikale Wirbelsäule, Gelenkarthrose, Fehl- und Überbelastung.



Behandlungsschema beim Golfellenbogen.



Pöntinen, Gleditsch, Pothmann

[Triggerpunkte und Triggermechanismen](#)

100 Seiten, kart.
erschienen 2007



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de