

Triggerpunkt-Therapie / Dry Needling



Triggerpunkt-Therapie mit Nadeln

Dry Needling bedeutet „trockenes Nadeln“ und ist eine wirkungsvolle Technik zur Behandlung pathologischer Beschwerden in der Muskulatur. Das betroffene Gewebe ist druckschmerzempfindlich und hat einen schlechten Stoffwechsel. Diese verspannten Knötchen werden auch als Triggerpunkte bezeichnet. Triggerpunkte können, wenn sie aktiv sind, Schmerzen bei Bewegungen und sogar in Ruhestellung verursachen. Eine typische Eigenschaft von Triggerpunkten ist, dass sie Schmerzen ausstrahlen. So können zum Beispiel Triggerpunkte in der seitlichen Gesässmuskulatur Schmerzen im ganzen Bein verursachen.

Behandlung

Die Behandlung kennzeichnet sich durch das Einbringen einer feinen Akupunkturnadel. Diese Nadeln werden genau in einem Triggerpunkt platziert und dadurch eine reflektorische Muskelzuckung ausgelöst. Das wirkt sich direkt auf den Stoffwechsel aus. Es kommt zu einer lokalen Mehrdurchblutung, der Hartspannstrang wird isoliert und gegenüber seiner Umgebung mobilisiert. Es kommt dabei zu einer Veränderung des chemischen Milieus innerhalb des Hartspannstranges und zu reflektorischen, schmerzregulativen Mechanismen. Nach der Behandlung kann es zu einem Muskelkater kommen, der sich allerdings nach einigen Tagen zurückzieht.

Behandlungsdauer

Die Dry Needling Behandlungsdauer, die sich auf eine Körperregion bezieht, dauert ca. 15 Minuten, und ist Teil der Physiotherapie-Behandlung.

Dry Needling ist keine Akupunktur.

Beim Dry Needling werden zwar dünne Einwegakupunkturnadeln eingesetzt, jedoch sind die beiden Techniken darüber hinaus nicht zu vergleichen. Beim Dry Needling wird ausschließlich in individuell entstandene, vorab diagnostizierte Triggerpunkte im Muskel gestochen, um eine Verspannung zu lösen. Im Gegensatz zu einer Akupunktur-Behandlung bei der im allgemeinen, in unterschiedlichen Gewebearten liegende Akupunktur-Punkte gestochen wird, um unterschiedliche Ziele zu erreichen.

Im **Physio Training Buchs** wird dieser Therapie durch **Maurice Rijnja**,
Physiotherapeut BSc, angewendet.