

Wenn Muskeln sprechen könnten – was Triggerpunkte uns verraten

Skript **Harald Schöner**, Heilpraktiker, Sportwissenschaftler M.A. und Sporttherapeut
Praxis für myofasziale Schmerztherapie, Weingarten (Baden), <https://heilpraktiker-schoener.de/>

Was sind Triggerpunkte?

Triggerpunkte sind örtlich begrenzte, stark angespannte und häufig druckempfindliche Bereiche der Muskulatur. Ich beschreibe sie gerne als „Mikrokrampf“: Ein kleiner Muskelbereich hat sich zusammengezogen und löst sich nicht mehr ohne Weiteres. Ein Triggerpunkt kann an seiner Stelle schmerzen, aber auch Beschwerden in andere Regionen übertragen.

Wie können sie entstehen - wenn Muskeln sprechen könnten

- **„Ich habe dich geschützt.“** - Eine Schutzreaktion nach einem Sturz oder einer plötzlichen Bewegung.
- **„Das war zu viel.“** - Ungewohnte oder übermäßige Belastung.
- **„Du machst zu wenig mit mir.“** - Bewegungsmangel und einseitige Beanspruchung.
- **„Ich übernehme hier gerade für jemand anderen.“** - Ausweichbewegungen und muskuläre Kompensation.
- **„Jetzt kannst du mich nicht mehr ignorieren.“** - Wenn aus anhaltender Spannung schließlich Schmerz wird.
- **„Beweg mich.“** - Bewegung und gezieltes Dehnen als Möglichkeit, selbst aktiv zu werden.

Nicht jede Veränderung beginnt mit Schmerz

- Ein Bereich fühlt sich fest, steif oder verkürzt an.
- Eine Bewegung geht rechts und links unterschiedlich weit.
- Wir weichen unbewusst aus oder vermeiden bestimmte Bewegungen.

Was bedeutet dauerhaft verkürzte Muskulatur?

Muskeln ziehen über Sehnen an unseren Knochen und bewegen die Gelenke. Bleibt Muskulatur über längere Zeit angespannt und verkürzt, können sich die Zugverhältnisse an den Gelenken, Bewegungsabläufe und Belastungen verändern. – beispielsweise an Hüfte, Knie, Wirbelsäule oder Ferse, aber auch im Bereich von Nacken, Schulter, Kiefer oder Armen.

Nicht jeder Schmerz ist ein Triggerpunkt. Nicht alles ist Muskulatur.

Schmerzen können auch durch andere Ursachen, wie z.B. Verletzungen, Erkrankungen, Entzündungen, Nervenbeteiligung oder strukturelle Veränderungen entstehen. Triggerpunkte können eine Ursache, ein zusätzlicher Einflussfaktor oder eine Begleiterscheinung sein. Deshalb ist es wichtig, Beschwerden sorgfältig einzuordnen.

Was kann ich selbst tun?

- Regelmäßig und abwechslungsreich bewegen.
- Beweglichkeit bewusst wahrnehmen: Wo geht es leicht, wo fühlt es sich fest an?
- Rechts und links vergleichen, ohne Bewegungen zu erzwingen.
- Gezielt, ruhig und gerne länger dehnen - jedoch nicht mit Gewalt.

Warum dehnen?

Wenn Muskulatur sich dauerhaft zusammengezogen hat, möchte ich ihr helfen, wieder mehr Länge und Beweglichkeit zuzulassen. Dehnen soll deshalb nicht möglichst intensiv sein, sondern so dosiert, dass der Muskel Zeit hat nachzugeben.

Nicht in stechenden oder zunehmenden Schmerz hineindehnen; bei bestehenden Erkrankungen oder nach Verletzungen Übungen individuell abklären.

Dehnübungen für die am häufigsten verkürzten Muskeln



1. Schulterbereich

Warum? Beweglichkeit im Schultergürtel verbessern.

So geht's: Den Arm wie auf dem Foto an einer Wand anlegen und den Oberkörper behutsam von der Wand wegdrehen.

Dauer: 3 x 40 Sekunden oder Fasziendehnung 1 x 4-5 Minuten schonend Spannung aufbauen.



2. Seitliche Rumpfmuskulatur und unterer Rücken

Warum? Verspannte Muskulatur im unteren Rumpfbereich dehnen.

So geht's: Auf dem Stuhl breit sitzen und den Oberkörper mit einem Arm über dem Kopf nach vorne und leicht schräg zur Seite neigen, wie auf dem Foto.

Dauer siehe Übung 1.



3. Gesäßmuskulatur und äußere Hüftregion im Sitzen

Warum? Aufdehnen des Pomuskels und Beweglichkeit der Hüfte fördern

So geht's: Im Sitzen einen Fuß auf dem gegenüberliegenden Oberschenkel ablegen. Den Oberkörper mit langem Rücken vorsichtig nach vorn neigen, bis eine Dehnung im Gesäß spürbar wird.

Dauer siehe Übung 1.



4. Gesäß- und Hüftmuskulatur am Boden – für Fortgeschrittene

Warum? Aufdehnen des Pomuskels und Beweglichkeit der Hüfte fördern.

So geht's: Die auf dem Foto gezeigte Position langsam einnehmen, das vordere Bein angewinkelt, das hintere nach hinten geführt. Den Oberkörper nur so weit nach vorn bringen, wie es angenehm möglich ist.

Dauer siehe Übung 1.



5. Vorderseite der Hüfte (hüftbeugende Muskulatur)

Warum? Beweglichkeit der häufig verkürzten Hüftbeugemuskulatur verbessern.

So geht's: In einen weiten Kniestand gehen und behutsam das Gewicht nach vorn verlagern. Es darf ins Hohlkreuz gegangen werden, und den Rücken nach oben aufrichten um die Bandscheiben zu entlasten. Eine Unterlage für das hintere Knie verwenden, um dort Schmerzen zu vermeiden. **Dauer** siehe Übung 1



6. Kniekehlenmuskel

Warum? Kann bei Knieproblemen eine wichtige Rolle spielen.

So geht's: Aufrecht auf einem Stuhl sitzen, das andere Bein auf einem zweiten Stuhl ablegen. Mit geradem Rücken vorsichtig nach vorn neigen und leichten Druck auf die Kniescheibe bringen bis in der Kniekehle eine Dehnung entsteht

Dauer siehe Übung 1.



7. Nackenmuskulatur schräg-hinten

Warum? Beweglichkeit des Halses fördern.

So geht's: Aufrecht sitzen, eine Schulter bewusst tief lassen. Den Kopf langsam schräg nach vorne - gegenüber der tiefgedrückten Schulter- neigen.

Dauer: 3 X 40 Sekunden



8. Halsmuskulatur schräg vorne

Warum? Dehnen der verspannten Muskulatur vom Unterkiefer bis zum Schlüsselbein .

So geht's: Aufrecht sitzen, den Kopf behutsam schräg nach hinten neigen, wie auf dem Foto. Die Hand nur zur Orientierung auflegen. Bei Schwindel oder ausstrahlenden Beschwerden abbrechen.

Dauer: 3 X 40 Sekunden

Wichtig: Die Fotos zeigen die Endpositionen. Jede Dehnung langsam aufbauen, ruhig atmen, erst wenn sich die Spannung reduziert etwas intensiver nachdehnen. Die passende Dauer und Ausführung können je nach individueller Beweglichkeit abweichen.

Kann man Triggerpunkte selbst behandeln?

An gut erreichbaren Stellen ist das grundsätzlich möglich. Allerdings ist es oft schwieriger, als es zunächst klingt:

- Den richtigen Triggerpunkt finden.
- Genügend Druck aufbauen und ihn sinnvoll dosieren.
- Gleichzeitig körperlich und mental loslassen, obwohl man an sich selbst den Druck ausübt.
- Empfindliche Strukturen wie Nerven nicht reizen.

Was kann ein Tennisball leisten?

An geeigneten Muskelbereichen kann man mit einem Tennisball (oder anderen geeigneten Materialien) auf einer festen Unterlage Druck aufbauen und ihn über das eigene Körpergewicht dosieren. Der Ball hat eine größere Auflagefläche als ein Finger oder Behandlungsinstrument und arbeitet deshalb weniger punktgenau.

Wichtig: Mehr Schmerz bedeutet nicht mehr Wirkung. Nicht auf empfindliche Nervenbereiche drücken. Bei Kribbeln, Taubheit oder einer Verschlechterung abbrechen.

Wenn Dehnen und Selbstbehandlung nicht ausreichen

Viele Menschen können mit regelmäßiger Bewegung, Gymnastik und gezieltem Dehnen selbst einiges erreichen. Und das ist präventiv sowieso sehr ratsam.

Manchmal bleibt jedoch ein Bereich hartnäckig verspannt oder die Beschwerden kehren immer wieder zurück. Dann sollte geklärt werden, was die Ursache ist und ob eine gezielte Behandlung sinnvoll ist.

Zum Schluss

Nicht erst dann reagieren, wenn etwas richtig weh tut. Auch veränderte Beweglichkeit, Steifigkeit und Seitenunterschiede können Hinweise sein genauer hinzuschauen und etwas zu verändern.

Kontakt

Harald Schöner
Praxis für myofasziale Schmerztherapie
Siedlung Sallenbusch 12 · 76356 Weingarten (Baden)
www.heilpraktiker-schoener.de

Dieses Informationsblatt ersetzt keine individuelle medizinische Untersuchung oder Behandlung.