

Inhalt

Vorwort	V	6.2.6 M. trapezius	23
1 Einleitung	1	6.2.7 M. levator scapulae	24
2 Geschichte	3	6.2.8 M. supraspinatus	25
3 Anatomie und Pathophysiologie der Triggerpunkte	4	6.2.9 M. infraspinatus	25
4 Triggermechanismen	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	6.3 Obere Extremität	31
4.8 Motorische Störungen	8	6.3.1 M. extensor carpi radialis longus	31
5 Lokalisierung der Triggerpunkte ...	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	6.4 Rückenmuskulatur	36
5.5 Elektrische Gewebswiderstands- messung	13	6.4.1 M. latissimus dorsi	36
6 Die wichtigsten Triggermuskeln ...	14	6.4.2 M. quadratus lumborum	37
6.1 Kopfbereich/Kauapparat	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	6.5 Beckenmuskulatur	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
6.2 Nacken-Schultergegend	17	6.5.3 M. piriformis	41
6.2.1 M. splenius capitis	17	6.6 Untere Extremität	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
		7 Triggerpunktsyndrome	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	9	Techniken der Triggerbehandlung	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
8	Triggerpunkt-(Reflex-)Systeme	66	9.3.3	Very-Point-Technik	76
8.1	Traditionelle Akupunktur	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
8.2	Neue punktuelle Therapiesysteme	68	9.8	Vitamine und Spurenelemente	80
8.2.1	Schädelakupunktur n. Yamamoto ...	68	10	Triggerpunktbehandlung als prognostisches Hilfsmittel	81
8.2.2	Mundakupunktur	69	11	Der therapieresistente myofasziale Schmerz	82
8.2.3	Lymph-Belt	70	12	Unerwünschte Wirkungen und Kontraindikationen	83
8.2.4	Neue Punktuelle Schmerz- und Organtherapie n. Siener	71	13	Patientengeschichten	84
8.2.5	Ulnares Punktareal der Hand	73		Literatur	86
				Sachverzeichnis	91