



Triggerpunkte' von Travell & Simons“, ergänzt Emrich. Denn außer der allgemeinorthopädischen und neurologischen Funktionsuntersuchung lässt sich mit der gezielten Palpation von Muskelgruppen und Muskelketten herausfinden, wo das individuelle Problem tatsächlich lokalisiert ist: Schmerzhaft palpable myofasziale Triggerpunkte gehen mit einer Verspannung unterschiedlich großer Areale des betroffenen Muskels einher.

Außerdem ermöglichen es die Abbildungen, dem Patienten gut zu erklären, welche Schmerzmechanismen in seinem Fall ursächlich sind. „Dann versteht der Patient auch die Therapie!“, so Emrich.

Schließlich müssen psychosoziale Faktoren mit beurteilt werden, um Depressionen und Ängste erkennen zu können. Demografische Analysen haben ergeben, dass das Stress- und Verspannungsempfinden bis zur fünften Lebensdekade zunimmt und danach wieder abfällt.

Eine Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2009 unter mehr als 1.000 Erwerbstätigen ergab, dass 32% dauerhaft unter hohem Stress leiden. Dies geht deutlich häufiger mit Muskelverspannungen und Rückenschmerzen einher als bei nur gelegentlich oder nie gestressten Personen. „Zufriedenheit am Arbeitsplatz ist ein wichtiger Punkt“, bestätigt Emrich.

„Wenn jemand unzufrieden ist, wenn es gar Mobbing gibt, wenn Angestellte überfordert werden oder sich selbst überfordern, dann hat das neben psychischen auch körperliche Folgen.“

Physiotherapeutische und medikamentöse Behandlungen helfen solchen Patienten nur unzureichend. Sie benötigen ein Achtsamkeitstraining wie progressive Muskelentspannung, Yoga, Qigong oder Ähnliches. Emrich: „Ich sage meinen Patienten: Bei Verspannung wegen Stress braucht es Entspannung für die Seele.“ Dies löst und lockert dann in der Folge auch Muskeln und Bewegungsapparat.

Dr. Thomas Meißner

Verspannungen vorbeugen

Bewegung ist das A und O

Entspannung und Lockerung, dann gezieltes Bewegungstraining – das ist das Therapieprinzip bei Muskelverspannungen.

„Auf allen vieren zur Toilette“ beschreiben Travell und Simons in ihrem „Handbuch der Muskel-Triggerpunkte“ die Auswirkungen eines akuten Syndroms des Musculus (M.) quadratus lumborum. Wieder in Bewegung kommen sowie die schmerzfreie Funktion – das sind die Therapieziele bei Muskelverspannungsschmerzen.

„Bei einem verspannten Muskel sind die Sarkomere und Muskelfilamente miteinander verklebt (tight bands) und bilden schmerzhafteste Knoten und Triggerpunkte“, erklärt Dr. Oliver Emrich, Schmerztherapeut aus Ludwigshafen. In diesen Knoten herrsche ein anaerober Stoffwechsel mit Anfall saurer Metabolite. Der Übersäuerung und der Kontraktionssituation wird mit Wärme, Dehnung, oralen Medikamenten oder Lokalanästhesie entgegengewirkt. Dann lässt sich die betroffene Muskelgruppe krankengymnastisch besser oder überhaupt erst beüben. Ist der verspannte Muskel identifiziert, können die Triggerpunkte mit Akupunktur-

nadeln angestochen oder mit einem Lokalanästhetikum angespritzt werden, und danach eine Dehnung auszuführen.

Außerdem kann zum Beispiel ein nicht steroidales Antirheumatikum (NSAR) wie Ibuprofen oder ein Coxib verordnet werden, wenn keine Kontraindikation besteht. Emrich verordnet das NSAR zunächst für ein bis zwei Tage, dann sollte die Dosis schrittweise reduziert werden, angepasst an das Schmerzempfinden. Gegebenenfalls können kurzzeitig Muskelrelaxanzien wie Methocarbamol und Pridinol zum Einsatz kommen, die für schmerzhafteste Muskelverspannungen zugelassen sind. Bei älteren Patienten rät Emrich vor allem auch wegen der anticholinergen Effekte Müdigkeit, Benommenheit und Schwindel und damit verbundener Sturzgefahr zur Vorsicht. Weitere entspannende Maßnahmen sind die Wärmeapplikation mit Fangopackungen, Rotlicht, warmen Bädern oder auch die transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)

und die radiale Stoßwellentherapie bei starken Verhärtungen.

Erste physiotherapeutische Aufgabe ist es, die Muskulatur zu lockern und zu dehnen. Im zweiten Schritt folgt Krankengymnastik mit gezielten Bewegungen, um wieder normale Bewegungsmuster einzuüben. Der dritte Schritt ist Krankengymnastik am Gerät sowie der Aufbau von Muskelkraft durch Ausdauer, verbunden mit gymnastischen Übungen.

Bewegungsmangel ist einer der Hauptgründe, warum Menschen immer mehr an Muskelverspannungsschmerzen leiden. „Ich gebe meinen Patienten stets ein Merkblatt für Bewegungsübungen mit oder demonstriere wichtige Übungen vor und mit dem Patienten“, sagt Emrich. Bewegung ist das A und O, um Muskelverspannungen vorzubeugen. Überforderung in Richtung einer anaeroben Situation soll dabei vermieden werden. Richtig ist ein altersangepasstes, aerobes Intervalltraining in einer Bewegungsform, die beherrscht wird und Freude macht. Bei der Ernährung ist auf ausreichende Versorgung mit Elektrolyten und Vitaminen zu achten.

Dr. Thomas Meißner