



## Definitionen

Myofasziale Triggerpunkte sind außerordentlich verbreitet und werden früher oder später zu einem quälenden Bestandteil im Leben jedes einzelnen. Latente Triggerpunkte, die eine gewisse Steifigkeit und ein eingeschränktes Bewegungsausmaß hervorrufen können, sind weit stärker verbreitet als aktive Triggerpunkte. Mit fortschreitendem Alter und abnehmender Aktivität werden Steifigkeit und eingeschränkte Beweglichkeit latenter Triggerpunkte auffälliger als der Schmerz. Trotz ihrer Schmerzhaftigkeit sind myofasziale Triggerpunkte nicht direkt lebensbedrohlich, aber der Schmerz kann die Lebensqualität zunichte machen und tut dies auch oft. Aktive myofasziale Triggerpunkte sind zu einem Großteil für jene Geißel der Menschheit, die **Muskel-Skelett-Schmerzen**, verantwortlich.

### **Myofaszialer Triggerpunkt:**

Eine übererregbare Stelle innerhalb eines verspannten Muskelbündels (Hartspannstrang / "taut band") in einem Skelettmuskel oder in der Faszie des Muskels, die druckschmerzhaft ist und charakteristischen Übertragungsschmerz ("**referred pain**"), Empfindlichkeit und autonome Phänomene hervorrufen kann. Der Myofasziale Triggerpunkt ist von Haut-, Ligament-, Periost- und nicht muskulären fasziellen Triggerpunkten zu unterscheiden.

### **Aktiver myofaszialer Triggerpunkt:**

Ein meist kleiner Herd erhöhter Reizbarkeit in einem Muskel oder in seiner Faszie, der für den Schmerz kennzeichnend ist. Er überträgt in Ruhe und / oder Bewegung ein für den Muskel spezifisches Schmerzmuster. Er ist immer empfindlich, verhindert die volle Verlängerung des Muskels, schwächt den Muskel, überträgt üblicherweise bei Kompression Schmerz, vermittelt eine lokale Zuckungsreaktion ("**local twitch response**") der Muskelfasern, wenn er entsprechend gereizt wird und führt oft zu speziellen übertragenen autonomen Phänomenen, die im allgemeinen in seiner Schmerzreferenzzone auftreten.

### **Latenter myofaszialer Triggerpunkt:**

Ein meist kleiner Herd erhöhter Reizbarkeit in einem Muskel oder seiner Faszie, der hinsichtlich des spontanen Schmerzes klinisch latent ist. Er ist nur beim Palpieren schmerzhaft.

### **Assoziierter myofaszialer Triggerpunkt:**

Ein kleiner Bereich erhöhter Reizbarkeit in einem Muskel oder seiner Faszie, entstanden als Reaktion auf kompensatorische Überlastung, Verkürzung oder Übertragungsphänomene durch Triggerpunktaktivität in einem anderen Muskel. Sekundär- und Satellit-Triggerpunkte sind Formen der assoziierten myofaszialen Triggerpunkte.



## **Übertragener Schmerz:**

In einem Triggerpunkt entstehender Schmerz, der aber im Abstand davon, oft völlig getrennt von seinem Ursprung, empfunden wird. Das Muster des übertragenen Schmerzes ist reproduzierbar verbunden mit seinem Herkunftsort. Die Verteilung von übertragenem Triggerpunktschmerz stimmt selten mit der vollständigen Ausbreitung eines peripheren Nervs oder Dermatoms überein.

## **Übertragene Phänomene:**

Sensorische und motorische Erscheinungen, zum Beispiel Schmerz, Druckschmerzhaftigkeit, verstärkte Aktivität motorischer Einheiten (Spasmus), Vasokonstriktion, evtl. Vasodilatation und Hypersekretion verursacht durch einen Triggerpunkt, tritt aber normalerweise in einiger Entfernung auf.

## **Unwillkürliche Ausweichbewegung (jump sign):**

Eine allgemeine Schmerzreaktion des Patienten. Als Reaktion auf einen Triggerpunkt angewandten Druck zuckt er zusammen, schreit auf und weicht aus.

## **Hauptschmerzzone:**

Jener Bereich des Übertragungsschmerzes, der bei einem aktiven Triggerpunkt konstant bei nahezu jedem Patienten vorhanden ist.

## **Nebenschmerzzone:**

Die Region, in der einige, aber nicht alle Patienten, bei größerer Reizbarkeit eines Triggerpunktes über die Hauptschmerzzone hinaus Übertragungsschmerz empfinden.