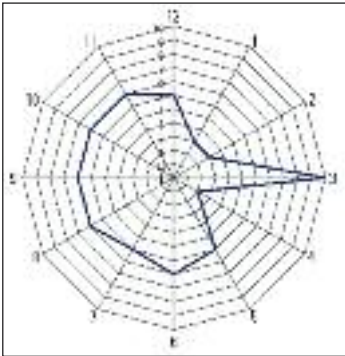


# TRIGGERPUNKT-THERAPIE



0 = überhaupt nicht,  
10 = trifft voll zu

## Legende:

1. Technische Therapie- und Hilfsmittel
2. Energiearbeit
3. Mobilisation und Stabilisation
4. Manipulation
5. Assistive Therapie
6. Information und Motivation
7. Wahrnehmungstherapie
8. Trainingstherapie und Heimprogramm
9. Transfer in den Beruf
10. Transfer in die Freizeit
11. Transfer in den Sport
12. Automatisierung im Alltag

## CLAIM

Diagnostik und Therapie myofaszialer Schmerzen und Funktionsstörungen

## KOMPETENZ

Erkennen (Clinical Reasoning) und Behandeln von Schmerzen und Funktionsstörungen, welche durch Triggerpunkte und Faszieneränderungen verursacht sind. Die Therapie erfolgt manuell und/oder mit Dry Needling und durch Erkennen/Reduzieren von unterhaltenden Faktoren.

## VERBREITUNG

Anzahl Praktizierende Schweiz: 3500, EU: 5000

## GRÜNDUNG

1983, Janet G.Travell (1901–1997) und David G. Simons (1922–2010), Ärzte, USA; manuelle Behandlung 1983 durch Beat Dejung, Arzt, Schweiz

## HYPOTHESEN

Überlastung oder traumatische Überdehnung führen in der Muskulatur zur Entstehung von Triggerpunkten: Sauerstoffmangel/Energiekrise → Rigorkomplexe und reaktive Faszieneränderungen. Triggerpunkte sind für Dysfunktionen und Schmerzen, die oft in andere Körperregionen übertragen werden (Referred Pain), verantwortlich.

## INDIKATIONEN

Schmerzen (akut und chronisch) und Funktionsstörungen des Bewegungssystems

## ANWENDUNG

### Berufsgruppen

- Medizin/Chiropraktik usw.
- Therapie
- Komplementärtherapie
- Fit- und Wellness
- Andere

### Kompetenz

- Diagnose/Analyse
- Prävention
- Therapie
- Rehabilitation
- Sport/Freizeit

## EVIDENZ

Level 3

## LITERATUR

Dommerholt J et al. Myofasziale Triggerpunkte. Evidenzbasierter Review. Man Therapie 2011; 15: 20–32

## AUSBILDUNG

Fachhochschule  Fernstudium  Institution  Universität  
Institution: Interessengemeinschaft Myofasziale Triggerpunkt-Therapie IMTT; Abschluss: zertifizierter Triggerpunkt-Therapeut IMTT®, zertifizierter Dry-Needling-Therapeut IMTT®

## KEYWORDS

Myofasziales Schmerz-/Dysfunktionssyndrom, Referred Pain, aktive/latente Triggerpunkte, Rigorkomplexe, Faszieneränderungen, Dry Needling

## BOTSCHAFT

Triggerpunkt-Therapie ist ein Konzept zur Diagnostik und Behandlung myofaszialer Schmerzen und Funktionsstörungen. Ziele sind, das Störpotenzial von Triggerpunkten zu deaktivieren, begleitende Bindegewebsveränderungen zu behandeln und Rezidiven vorzubeugen. Triggerpunkt-Therapie umfasst manuelle Behandlungstechniken beziehungsweise Dry Needling (→ gezielte Deaktivierung der Rigorkomplexe und der Faszieneränderungen), Dehnen und funktionelles Training/Ergonomie (→ Heimübungen).

## KONTAKT

Interessengemeinschaft Myofasziale Triggerpunkt-Therapie  
Sekretariat IMTT, Baumschulstrasse 13, 8542 Wiesendangen  
Tel. 052-242 60 74; E-Mail: imtt@imtt.ch  
Therapeutenliste Schweiz: www.imtt.ch

## AUTOR

Roland Gautschi, MA, dipl. Physiotherapeut FH,  
E-Mail: gautschi@triggerpunkt-therapie.eu