

## Wirbelsäule / Rücken / Nacken

---

### Muskuläre Beschwerden

#### Triggerpunkt-Therapie

Wenn Dehn- und Kräftigungsübungen nicht den gewünschten Erfolg bringen, wendet der Therapeut unterschiedliche Techniken an, um die Triggerpunkte aufzulösen. Bewährt hat sich die Behandlung mit Akupunkturnadeln, auch dry needling genannt. Auch mit niedrig dosierten Stoßwellen oder rein manuell mit Druck durch die Hände oder einen Stab lassen sich die Triggerpunkte zerstören. Gut ist auch die osteopathische Strain-Counterstrain-Methode. Dabei wird der schmerzende Körperteil passiv vom Therapeuten in eine Position der größtmöglichen Schmerzfreiheit geschoben und für jeweils 90 Sekunden gehalten. Dadurch sollen die Dehnungsrezeptoren der Muskulatur „lernen“, wieder in eine gesunde Balance zu kommen, die der Entstehung von Triggerpunkte entgegenwirkt.