

# Schuld ist nicht immer die Arthrose

**Triggerpunkte: Stoßwellentherapie zeigt gute Erfolge bei der Behandlung von schmerzhaften Muskelverkürzungen – viele Knie- und Hüftbeschwerden lassen sich so lindern.**

*Wenn Knie oder Hüfte schmerzen, liegt das nicht immer nur an einer Arthrose. Häufig kommen die Beschwerden von der Muskulatur – auch dann, wenn Röntgenbild oder Kernspintomografie belegen, dass die Gelenke Verschleiß-Erscheinungen zeigen. Sind aber die Muskeln angegriffen, kann dies wiederum auch Schmerzen in angrenzenden Körperregionen und Gelenken hervorrufen. Die Probleme verursachen so genannte Triggerpunkte im Muskel, also dauerhaft verkürzte und verdickte Muskelfasergebiete. Mit der Stoßwellentherapie lassen sich diese Probleme gut behandeln. Das Verfahren kommt seit mehr als zwanzig Jahren in der Orthopädie zum Einsatz.*

Triggerpunkte haben vielfältige Ursachen: Dazu zählen Kälte, falsche Körperhaltung, Überlastung, Sport, Stress, Unfälle, Operationen und Arthrose, die das Gelenk instabil werden lässt und falsche Belastung fördert. Ferner beeinflusst der Stoffwechsel (Diabetes, Schilddrüse, Mineralien,...) die Spannung der Muskeln. All dies führt dazu, dass einzelne Muskelabschnitte nach Anstrengung nicht entspannen und zusammengezogen, also verkürzt bleiben. Die Folge: Der Muskel wird nicht mehr so gut durchblutet, sein Gewebe bekommt nicht genug Sauerstoff, er übersäuert – der gesamte Stoffwechsel des Muskels wird beeinträchtigt. Die verkürzten Muskeln ziehen über die Sehnen zu stark an Wirbel- und Körpergelenken, so dass sowohl die Beweglichkeit der Gelenke eingeschränkt ist als auch Wirbel und Gelenke blockieren, das betroffene Gelenk überlastet wird und sogar ein Gelenkguss entstehen kann. Letztlich können auch bei länger anhaltender Fehlfunktion Arthrosen, also

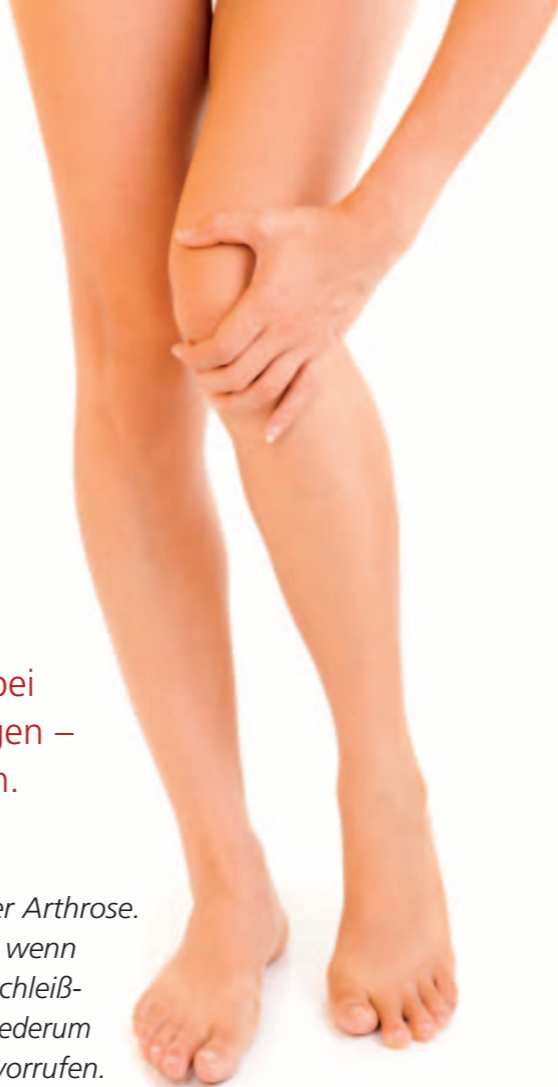
Gelenkabnutzungen, begünstigt werden, weshalb ein frühzeitiges Eingreifen zu empfehlen ist.

Vertriggerte Muskeln bedingen nicht nur teils anfallsweise oder wechselnde Schmerzen, Verspannungen und Stechen. Sie führen auch zu wechselhaften Empfindungsstörungen wie Brennen, Kribbeln, Taubheit, Kälteempfinden, Schwindel- oder Schweregefühl, Muskelschwäche, Muskelkrämpfe und -zucken sowie Schwellungen im Sehnenbereich. Die Beschwerden werden oft vom Patienten und Ärzten zunächst nicht richtig zugeordnet, weshalb viele Wochen und Monate vergehen können, bis die Ursache gefunden wird.

Im Bereich der Hüfte kennen Orthopäden unter anderem das Piriformis-Sehnensyndrom, im Bereich von Knie und Oberschenkeln unter anderem das „Springerknie“. Oft verursachen auch nur die Ansätze der Muskelstrukturen –

also Sehnen und Bänder – die Probleme, wie zum Beispiel beim Fersensporn. Auch hier zeigt die Stoßwellentherapie gute Erfolge.

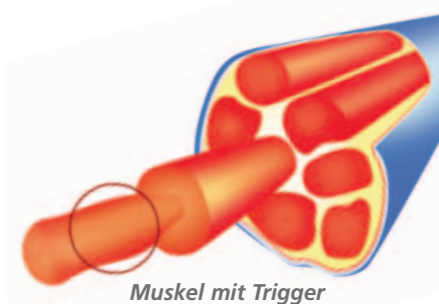
Die Behandlung der Triggerpunkte besteht zunächst in gezieltem Dehnen des Muskelabschnitts und in der Herstellung eines Gleichgewichtes der Muskelgruppen, die ein Gelenk bewegen. Dies macht der Patient entweder selbst oder mit Hilfe einer speziellen Krankengymnastik für Triggerpunkte. Oft reicht dies allein jedoch nicht, so dass die Stoßwellentherapie zum Einsatz kommt: Mit ihr werden hochfrequente Stöße, deren Druck individuell eingestellt werden kann, von außen gezielt auf die Triggerpunkte gerichtet. Diese mechanischen Stöße oder Schallwellen bewirken unter anderem, dass sich die vertriggerten Muskeln entspannen und wieder verlängern, der Stoffwechsel angeregt wird, Kalkdepots rund um die Sehnen verschwinden und sich Knochen wieder



aufbauen. Zusätzlich wird der gesamte dazugehörige Muskelabschnitt behandelt und anschließend mit Kinesiotapes bandagiert, die die Muskeln entlasten und Verklebungen lösen können.

Die Erfolgsrate bei diesem zertifizierten Verfahren liegt je nach Grundproblem bei 80 – 95 Prozent. Die meisten Patienten bemerken nach 1–3 Anwendungen eine Besserung ihrer Beschwerden, die sich in einer besseren Beweglichkeit und Belastbarkeit zeigt. Bei vielen Problemen kommen beide Verfahren, nämlich die radiale und fokussierte Stoßwellentherapie zusammen zum Einsatz.

Die Therapie ist nicht ganz schmerzfrei und kommt in der Orthopädie zur Behandlung von Triggerpunkten bereits seit mehr als 15 Jahren zum Einsatz. Als schonende, risikoarme und effektive Alternative zu herkömmlichen Behandlungsmethoden kommt sie ohne Medikamente aus, ist ohne Nebenwirkungen gut verträglich und regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an. In der Regel sind etwa fünf Behandlungen notwendig. Die Therapie kann auch den Verlauf und das Fortschreiten einer Arthrose positiv beeinflussen und das Einsetzen eines künstlichen Gelenks hinauszögern.



Weitere Informationen: In der orthopädischen Praxisgemeinschaft von Dr. Fecher und Dr. Benes werden Sie umfassend informiert: Tel. 0 60 21 / 58 03 10 oder [www.dr-fecher.de](http://www.dr-fecher.de)

## Praxisgemeinschaft Orthopädie und Sportmedizin



Dr. med. Klaus Fecher



**Dr. Fecher & Dr. Benes**  
PRAXISGEMEINSCHAFT FÜR ORTHOPÄDIE & SPORTMEDIZIN  
REKONSTRUKTIVE & ÄSTHETISCHE FUßCHIRURGIE  
[WWW.DR-FECHER.DE](http://WWW.DR-FECHER.DE)



Dr. med. Georg Benes

- **Rekonstruktive Fußchirurgie**  
**Ltd Arzt: Dr. Klaus Fecher**  
Hallux Valgus, Hallux Rigidus, Zehenfehlstellungen, Anomalien, Fersensporn, Rezidiveingriffe nach Vor-OP

- **Knie- und Hüftgelenkchirurgie**  
**Ltd Arzt: Dr. Georg Benes**  
Knie- und Hüftgelenkendoprothetik, Minischlitten

### Unser Leistungsspektrum umfasst unter anderem

- Ambulante und stationäre Operationen
- Schwerpunkt Fuß-, Knie- und Hüftgelenkchirurgie
- Wirbelsäulenbehandlung - Bandscheibenprobleme
- Stoßwellenzentrum - Triggerpunkttherapie
- SpineMed Extensionstherapie

### Orthopädische Praxisgemeinschaft – Dr. Fecher & Dr. Benes

**Ludwigstraße 4**  
**63739 Aschaffenburg**  
Tel. 0 60 21 / 580 310  
Fax 0 60 21 / 580 3122  
[fecher@fusskliniken.de](mailto:fecher@fusskliniken.de)  
[www.dr-fecher.de](http://www.dr-fecher.de)