

Erfahrungsbericht über die Triggerpunkttherapie von Norbert E.

Ich bin 51 Jahre alt und als Elektromeister im Außendienst eines EVU tätig. Seit ca. 20 Jahren treibe ich Ausdauersport, speziell Triathlon (Schwimmen, Radfahren und Laufen).

Im vergangenen Jahr traten sowohl während der Arbeit als auch beim Sport wiederholt stechende Schmerzen in den Sprunggelenken auf, so dass ich meine Tätigkeiten immer wieder unterbrechen musste. Sogar das Autofahren in einem normalen PKW war kaum noch möglich, da mein linker Fuß zu stark gebeugt werden musste. Beim Gehen trat ich links nicht mehr mit dem ganzen Fuß auf, sondern lediglich mit der Fußspitze. Ein Abrollen war nur noch unter größeren Schmerzen möglich. Aufgrund der Schmerzschonhaltung traten irgendwann Rückenprobleme auf, die behandelt werden mussten.

Da die Schmerzen und die Instabilität (besonders des linken Sprunggelenkes) immer mehr zunahm, konnte ich meinen Sport und schließlich auch meinen Beruf nicht mehr ausüben. Ich war sieben Wochen arbeitsunfähig und bin teilweise an Stützen gegangen.

Mein Hausarzt überwies mich zu einem Orthopäden, der anhand von Röntgenaufnahmen „Schwebeteilchen“ in meinem linken Fußgelenk feststellte, die laut seiner Aussage eine Gelenkblockade auslösten.

Diese „Schwebeteilchen“ sollten in einer orthopädischen Fußklinik operativ entfernt werden. Die Ärzte dort verschrieben mir Arthrodesen-Stiefel sowie schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente. Die Stiefel sollte ich ein halbes Jahr tragen, mit der Option, eine Arthrodesenoperation (Versteifung des Fußgelenkes) folgen zu lassen.

Zur gleichen Zeit belegte meine Schwester (Krankengymnastin) eine Fortbildung zur Triggerpunktbehandlung. Sie schilderte den Dozenten meine Krankengeschichte. Diese Dozenten waren der Meinung, es zuerst ohne Arthrodesen-Stiefel und ohne Operation zu versuchen. Wir vereinbarten einen Termin mit einem der Dozenten und ich wurde am Mittwoch, dem 18.11.09 zum ersten Mal behandelt. Schon am folgenden Tag war ich in der Lage den Fuß fast schmerzfrei zu belasten und nahm meine Arbeit wieder auf. In den folgenden vier Wochen wurde ich zweimal pro Woche nach der Triggerpunktmethode behandelt. Ich wurde angeleitet täglich Übungen zu machen, die ich auch heute nach wie vor durchführe.

Ich bin nicht operiert worden, trage keinen Arthrodesen-Stiefel und benötige weder Schmerzmittel noch entzündungshemmende Medikamente. Aufgrund dieser Behandlung und der täglichen Übungen hatte ich bisher keine weiteren Krankentage. Ich bin in der Lage meinen Sport (Schwimmen, Radfahren) nach anfänglich sehr moderaten Trainingseinheiten wieder auszuüben. Ich habe mir sogar ein neues Rennrad gekauft und bin sehr zuversichtlich, in den nächsten Wochen auch wieder joggen zu können.

Ich kann diese Behandlungsmethode nur weiterempfehlen und jedem den Rat geben, sich vor einer anstehenden orthopädischen Operation eine zweite Meinung von einem Triggerpunkttherapeuten einzuholen.