



**Dr. Andreas Petko**

Sportwissenschaftler, Lehramt Sport, Deutsch & Biologie, Mental Coach, Personal Trainer



## TRIGGERPUNKTE, DIE ENTSPANNEND WIRKEN UND DAS NERVENSYSTEM BERUHIGEN

Dieser Beitrag liefert einen kurzen Abriss über die Funktion und Bedeutung des Nervensystems und wie unser moderner Lebensstil darauf erheblichen Einfluss nimmt. Unter Berücksichtigung sportmedizinischer Aspekte werden Triggerzonen des Körpers skizziert, die positive Regulationsmechanismen des Nervensystems in Gang setzen.

Unser moderner Lebensstil ist von viel Stress und wenig Bewegung geprägt, ein für den Körper unbequemer Umstand, der auf lange Sicht nicht nur zu Schmerzen, sondern auch zu Schlafproblemen, Verdauungsbeschwerden oder auch chronischen Erkrankungen führen kann. Mitten in diesem Potpourri von Stressoren befindet sich das Nervensystem und versucht allen Reizen und Herausforderungen, die täglich auf uns einströmen, Herr zu werden.

### FUNKTION UND BEDEUTUNG DES NERVENSYSTEMS

Wenn wir im Alltag vom Nervensystem sprechen, meinen wir damit i. d. R. das vegetative Nervensystem, ein autonomes Nervensystem<sup>1</sup>, welches dafür sorgt, dass unser Organismus den Anforderungen des Alltags gerecht wird. Dafür hat es ein verzweigtes Nervengeflecht, das die Organe zielgerecht ansteuert, je nachdem ob wir uns gerade in der akuten Stressphase oder im Ruhemodus befinden.

Der Sympathikus stellt dabei den Teil des Nervensystem dar, der die Zügel in die Hand nimmt, wenn wir funktionieren müssen (fight or flight). Seine Nervenbahnen entspringen den Seitenhörnern des Rückenmarks in der Brustwirbelsäule und münden im Grenzstrang (Truncus sympathicus), einer Kette von autonomen Ganglien (Anhäufung von Nervenzellen), die von der Schädelbasis bis zum Steißbein entlang der Wirbelsäule verlaufen. Von den Ganglien aus geht dann die Nervenverbindung zu den Organen weiter.

Der Parasympathikus als Gegenspieler zum Sympathikus entspringt dem Hirnstamm, teilt sich auf in einen kranialen Teil (Hirnstamm) und einen sakralen Teil (Kreuzbein) und wird daher auch als kraniosakrales System bezeichnet. Die Ganglien des Parasympathikus liegen – im Gegensatz zum Sympathikus – an oder in den Organen.

<sup>1</sup> Das somatische Nervensystem, das zusammen mit dem vegetativen Nervensystem das menschliche Nervensystem bildet, wird hier nicht behandelt.

Sympathikus und Parasympathikus sind Gegenspieler, aber sollten nicht als Feinde verstanden werden. Das ausgeglichene Zusammenwirken beider Teilsysteme sorgt für die Balance, die wir brauchen, um uns wohlfühlen. Das bedeutet, dass immer beide Systeme aktiv sind, jedoch dasjenige überwiegt, das gerade den Ton angibt, und dieser Ton wird von unserem Verhalten bestimmt. Sind wir permanent auf der Überholspur, weil wir einen Termin nach dem anderen annehmen, uns rund um die Uhr Sorgen plagen oder die familiären Umstände uns nicht ruhig schlafen lassen, ist das sympathische System unter Dauerfeuer und die Balance wird gestört.

Auf körperlicher Ebene sorgt der Sympathikus dafür, dass sich das myofasziale Gewebe zusammenzieht (Kontraktion auf Ebene der Septen), ein Mechanismus, der bei unseren Vorfahren durchaus sinnvoll war: In der Steinzeit waren die Hauptstressoren Feinde, Nahrungsknappheit und klimatische Bedingungen. All diese Stressoren sorgten dafür, dass wir uns bewegen mussten. Die sympathische Stressachse veranlasste in diesen Momenten, dass unser aktiver Bewegungsapparat durch den erhöhten Muskeltonus weniger anfällig für Verletzungen ist. Heutzutage leiden wir häufig unter chronischem Stress. Radikal ausgedrückt: Unser Nervensystem ist dafür nicht ausgelegt. Die Hormonkaskade, die bei akutem Stress entsteht, sorgt für eine Energiebereitstellung, die wir heutzutage bei chronischem Stress kaum noch nutzen, da wir uns schlicht und ergreifend zu wenig bewegen. Die Folge sind die in der Einleitung genannten gesundheitlichen Auswirkungen.

Wir sind dieser „Abwärtspirale“ nicht hilflos ausgeliefert. Wir können etwas dagegen tun. Stichwort: Regeneration auf allen Ebenen. Dass ein stressiger Alltag auf lange Sicht ungesund ist, ist weder neu noch den meisten Betroffenen unbekannt. Es scheitert leider jedoch oft daran, dass viele Maßnahmen zu aufwendig erscheinen oder unmittelbare Verbesserungen kaum spürbar werden (z. B. Entgiftungstherapien)<sup>2</sup>. Wir können aber auf körperlicher Ebene wirksam auf das Nervensystem Einfluss nehmen. Dazu bedienen wir uns der myofaszialen Triggerpoint-Technik, die kurzfristig Schmerzen lindern und das Nervensystem dabei unterstützen kann, seine Balance wiederzufinden.

## EIN KLEINER BLICK IN DIE FORSCHUNG DER TRIGGERPUNKTE

Bevor wir uns mit spezifischen Triggerzonen befassen, soll ein kurzer kritischer Forschungsabriss zur Behandlung von Triggerpunkten gegeben werden, um die Thematik nicht vereinselt zu betrachten. Obwohl Triggerpunkt-Behandlungen in der Sportmedizin bekannt und teils gängig sind, ist man sich keineswegs einig darüber, was genau Triggerpunkte sind und wie sie entstehen bzw. welche ursächlichen Mechanismen sie in Gang setzen. Das bedeutet, dass es an Untersuchungen zu Ursachen (Ätiologie), strukturellen Gewebsveränderungen (Pathophysiologie) und entsprechenden diagnostischen sowie therapeutischen Verfahren teils erheblich mangelt. Dieser Umstand sorgt in der Fachwelt für deutliche Meinungsver-

<sup>2</sup> An dieser Stelle soll klarifiziert werden, dass viele Maßnahmen durchaus helfen, nur leider von Betroffenen aufgrund des subjektiven Aufwands kategorisch abgelehnt werden.

schiedenheiten. Es herrscht beispielsweise Uneinigkeit darüber, ob Tiermodelle zur Entwicklung von Triggerpunkt-Konzepten sinnvoll sind, da Tiere artgerecht leben (Ausnahme: Haustiere) und nach gewissen Definitionen gar keine Triggerpunkte haben bzw. entwickeln. Weiterhin wird die Ultraschall-Elastografie dazu verwendet, Spannungsveränderungen im Muskelgewebe nach einer therapeutischen Behandlung zu messen; ob jedoch die gleiche Messtechnik angewandt werden kann, um Triggerpunkte sichtbar und identifizierbar zu machen, ist fraglich. Schließlich wird die Behandlung von Triggerpunkten häufig mit dem alleinigen Ziel der Schmerzbekämpfung verstanden; ein leider zu kurz greifender Denkansatz, da Triggerpunkte nicht selten gar keine permanente Schmerzquelle darstellen, sondern nur bei Druck reagieren (sog. latente Triggerpunkte) und dennoch die Muskelfunktionalität negativ beeinflussen können. Das bedeutet konkret: Wenn wir das Nervensystem in Balance bringen möchten, reicht es oft nicht, erst zu reagieren, wenn Schmerzen auftreten, da Schmerzen kein Frühwarnsystem darstellen, sondern vielmehr als akutes Symptom verstanden werden sollten.

Die Liste an Uneinigkeiten ließe sich um ein Vielfaches erweitern und ist im Forschungskontext nicht unüblich. Diese Tatsache sollte nicht zu Ablehnung führen, sondern uns vielmehr offen für zahlreiche Funktionsmechanismen im Zusammenhang mit Triggerpunkten, die wir einfach noch nicht kennen oder verstanden haben, machen. Bloß weil etwas als noch nicht wissenschaftlich belegt gilt, bedeutet das nicht, dass es nicht dennoch hilfreich sein kann. Die meisten körperlichen Leiden sind multifaktoriell und daher nicht auf einen einzigen Ursprung zurückzuführen. Im Umkehrschluss ist es schwierig, anhand eines Themenkomplexes (z. B. Triggerpunkt-Therapie) den einen Lösungsweg zu bestimmen.

## TRIGGERPUNKTE, DIE UNS ENTSPANNEN

Dieser Abschnitt behandelt Triggerzonen am Körper, die beruhigend auf das Nervensystem wirken können. Zu Beginn haben wir uns kurz mit der Anatomie des Nervensystems befasst, die als Verständnisbasis dienen soll, um beruhigenden Einfluss auf die natürliche Regulation des Nervensystems zu nehmen. Das bedeutet, dass die thematisierten Triggerzonen nicht selbst Sympathikus und Parasympathikus regulieren, sondern über ein komplexes Nervengeflecht die Signale so verändern, dass unser vegetatives Nervensystem sich auf natürliche Art und Weise nach der Trigger-Behandlung selbst regulieren kann; salopp ausgedrückt: Hilfe zur Selbsthilfe.

### Einfluss auf den Sympathikus:

Die Brustwirbelsäulenmuskulatur ist bei den meisten Menschen oft stark verspannt aufgrund von bspw. Bewegungsmangel, viel sitzender Tätigkeit, Schon- und Fehlhaltungen. Gleichzeitig sorgt das Dauerfeuer des Sympathikus dafür, dass der Muskeltonus permanent leicht erhöht ist, was wiederum eine schlechte Haltung begünstigt. Ein Teufelskreislauf entsteht. Die dauerhaft erhöhte Muskelspannung stört die Feinsensorik des Sympathikus. Demnach ist es sinnvoll, einem erhöhten Muskeltonus entgegenzuwirken. Die Fläche zwischen den Schulterblättern stellt eine gute Anlaufstelle zur Lösung diverser Verspannungen in der Brustwirbelsäulenmuskulatur dar.

### Einfluss auf den Parasympathikus:

Als Gegenspieler zum Sympathikus ist es ratsam, beim Triggern vor allem den Fokus auf den Sympathikus zu legen, da eine „Beruhigung“ des Sympathikus mit einer erhöhten Aktivität des Parasympathikus einhergeht. Dennoch kann und sollte auch der myofasziale Triggerbereich (Schädel- und Halswirbelbereich sowie Kreuzbeinbereich) des Parasympathikus angegangen werden. Zudem leiden beide Bereiche im Alltag oft unter erheblichem Bewegungsmangel, sodass die artgerechte Nutzung des unteren Rückens sowie des Hals-Nacken-Bereichs essenziell sind.

Zwei Möglichkeiten zu triggern:

#### 1. Möglichkeit (geeignet, um akute Schmerzpunkte zu lösen):

- Schmerzpunkt lokalisieren.
- 30–60 Sekunden Druck auf den Schmerzpunkt bringen.
- Mobilisieren der dazugehörigen Muskulatur (ob Sie richtig liegen, merken Sie daran, dass sich das Schmerzempfinden beim Mobilisieren verändert).
- Getriggerten Bereich dehnen.
- Dauer: Der ganze Triggerprozess dauert ca. 5–7 Minuten.

#### 2. Möglichkeit (geeignet, um langfristig Regulationsprozesse zu fördern):

- Schmerzpunkt lokalisieren.
- Mit sanftem Druck anfangen.
- Mit der Zeit tiefer ein- und ausatmen.
- Mobilisieren ist nicht nötig.
- Dauer: 8–15 Minuten.

Anmerkung: Es sollte stets kontinuierlich und ruhig geatmet werden können. Sollte der Schmerz zu Atemstocken führen, Druck auf den Triggerpunkt reduzieren. Die Atmung dient somit als Biofeedback.

## ERGÄNZENDE TIPPS ZUR UNTERSTÜTZUNG DER REGENERATION

Triggerpunkte können eine spürbare Stellschraube bei regenerativen Prozessen spielen. Es lohnt sich, diese einmal auszuprobieren, da die Anwendung mit passenden Triggertools einfach und fast überall einsetzbar ist. Zudem sollten aber

auch weitere Stellschrauben bedient werden, um die Regeneration auf allen Ebenen zu fördern. Die Anwendung mehrerer Regenerationsstrategien zur gleichen Zeit bringt zudem den Vorteil, dass diese synergistisch wirken, d. h. ihre Wirkung sich aufgrund ihrer Zusammenarbeit vervielfacht. Die folgende Aufzählung dient der Sensibilisierung für regenerative Strategien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Letztendlich sollte jede:r für sich selbst entscheiden, wo die Defizite liegen und welche Tipps realistisch umsetzbar sind.

- Ausreichend Bewegung im Alltag, wenn möglich an der frischen Luft.
- Sportliche Aktivität (vor allem im Leistungsbereich) reduzieren, wenn sich der Körper dagegen wehrt.
- Sich mit Entspannungstechniken beschäftigen (z. B. Meditation, Atmung, Progressive Muskelrelaxation).
- Für ausreichend guten Schlaf sorgen.
- Regelmäßige Pausen im (Arbeits-)Alltag einlegen.
- Blaulicht in den Abendstunden reduzieren.
- Auf Arbeit und Verpflichtungen abends möglichst verzichten.
- Auf gesunde Nährstoffversorgung achten.