



Triggerpunkt-Massage

Autor/in: [Heilpraktikerin Annette Röllig](#)



Was ist die Triggerpunktmassage? In der Triggerpunktmassage suchen wir die Triggerpunkte auf, um sie mit Druck und "melkenden" kurzen Massagestrichen zu bearbeiten. Wenn der Triggerpunkt sich auflöst, kann auch der Schmerz gehen. Triggerpunktmassage lässt sich sehr gut mit anderen Behandlungen kombinieren.

Was sind Triggerpunkte? Triggerpunkte in der Muskulatur- auch Myogelosen genannt - sind überempfindliche Bereiche in verhärteten Muskelsträngen. Sie sind (druck-)schmerzhaft und strahlen den Schmerz in der Regel auch in andere Körperregionen aus. Sie können entstehen durch Überbeanspruchung der Muskeln bei anhaltender Anspannung, länger dauernden gleichförmigen Bewegungen, bei Fehlhaltung oder Verletzungen; bei Sportlern auch durch mangelnde Regeneration zwischen zwei Trainings.

Triggerpunkte stören den Fluss von Körperflüssigkeiten (Blut, Lymphe) sowie von Nervenimpulsen und Lebensenergie im Gewebe. Die Muskelverspannung nimmt immer mehr zu. Der Patient gerät oft in einen Kreislauf von Verspannung und Schmerz.

Die Triggerpunktmassage kann z.B. zur Anwendung kommen Rückenschmerzen Schulter-Nacken-Syndrom Probleme in Knie-, Hüft- und Schultergelenk Fehlhaltungen und Bewegungseinschränkungen durch chronische Muskelverspannungen

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten