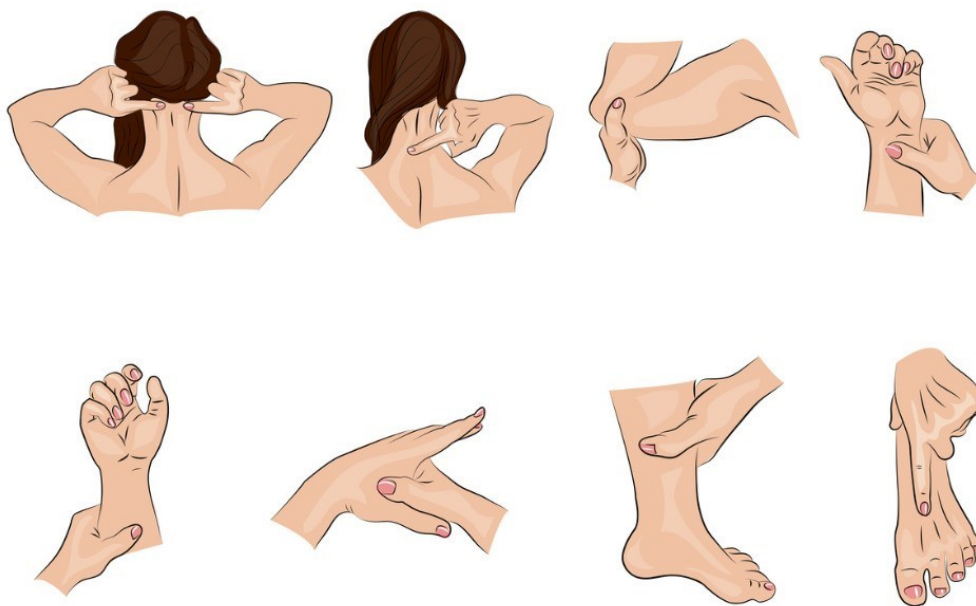


Übereinstimmungen von Triggerpunkten und klassischen TCM-Akupunktur-Akupressurpunkten im Shiatsu anhand ausgewählter Punkte des Nackens und der Schulter



Abschlussarbeit von Sofia Eva Stöger, Jänner 2022

Ehrenwörtliche Erklärung

Hiermit versichere ich, Sofia Eva Stöger, ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Abschlussarbeit für Shiatsu mit dem Titel „Übereinstimmungen von Triggerpunkten und klassischen TCM-Akupunktur- Akupressurpunkten im Shiatsu anhand ausgewählter Punkte des Nackens und der Schulter“ selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Die Stellen der Arbeit, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken entnommen wurden, sind in jedem Fall unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht. Die Arbeit ist noch nicht veröffentlicht oder in anderer Form als Prüfungsleistung vorgelegt worden.

Wien, Jänner 2022

Inhaltsverzeichnis

Ehrenwörtliche Erklärung.....	3
Inhaltsverzeichnis.....	4
Vorwort.....	5
Zusammenfassung:.....	6
1. Was ist die TCM?.....	7
1.1. Die fünf Säulen der TCM.....	7
1.2. Akupunktur (Akupressur) und Moxabustion.....	8
1.2. Die Chinesische Arzneimitteltherapie (CAT).....	10
1.3. Meditative Übungen Qigong und Tai Chi.....	10
1.4. Tuina-Massage.....	11
1.5. Chinesische Ernährungslehre.....	11
2. Anatomie – wie ist ein Muskel aufgebaut?.....	13
2.1. Struktur des Muskels.....	13
3. Was ist ein myofaszialer Triggerpunkt?.....	15
3.1. Wie entsteht ein Triggerpunkt?.....	15
4. Übereinstimmungen von Akupunktur- und Triggerpunkten.....	17
5. Ausgewählte Akupunkturpunkte des Nackens und der Schulter.....	19
5.1. Der Nacken.....	19
5.1.1. Dreifach Erwärmer 16 (3E16).....	19
5.1.2. Gallenblase 20 (Gb 20).....	20
5.1.3. Blase 10 (Bl 10).....	20
5.2. Die Schulter.....	21
5.2.1. Gallenblase 21.....	22
5.2.2. Dickdarm 16 (Di 16).....	22
5.2.3. Dünndarm 9 (Dü 9).....	23
Quellenverzeichnis.....	24
Abbildungsverzeichnis.....	25

Vorwort

Diese Abschlussarbeit ist im Rahmen meiner Shiatsu-Ausbildung bei Shiatsu Austria entstanden.

Im Laufe meiner Ausbildung musste ich mich einer Knieoperation mit anschließender Physiotherapie unterziehen. Da ich damals die Lage der meisten Tsubos kannte, konnte ich fast jedesmal, wenn meine Physiotherapeutin auf einen Triggerpunkt drückte, sagen, welchen Akupunkturpunkt dieser Triggerpunkt darstellt. Dadurch kam mir die Idee zu dieser Abschlussarbeit. Nach einigen Recherchen fand ich heraus, dass dieses Thema schon mannigfaltig bearbeitet wurde. Besonders Peter Dorsher hat in seiner Arbeit bewiesen, dass sich ca. 94 % der Akupunkturpunkte mit den Triggerpunkten überschneiden. Wobei Dominik Irnich noch weiter ging, indem er darlegte, dass es eigentlich nur sechs Triggerpunkte gibt, die sich mit den klassischen Akupunkturpunkten nicht überschneiden.

Zusammenfassung:

In dieser Arbeit wird zuerst der Aufbau der TCM beschrieben. Die fünf Säulen der TCM sind Akupunktur und Moxabustion, Chinesische Arzneimitteltherapie, meditative Übungstechniken (Qigong und Tai Chi), Tuina-Massage sowie Chinesische Ernährungslehre.

Jede der einzelnen Säulen wird eingehend erklärt, wobei ein besonderes Augenmerk auf die Akupunktur gelegt wird.

Anschließend werden umfassend der Aufbau des Muskels und seine Funktion sowie der Aufbau und die Bedeutung von Triggerpunkten dargelegt. Weiters wird erläutert, wo und wie sich die Triggerpunkte mit den Akupunkturpunkten überschneiden. Wobei es im Wesentlichen nur sechs klassische Triggerpunkte gibt, die sich nicht mit einem Akupunkturpunkt überschneiden.

Danach werden einzelne Punkte der Schulter und des Nackens ausgewählt und beschrieben. Auffällig ist bei diesen ausgesuchten Punkten, dass die chinesische Medizin und die klassische Medizin diese Punkte bei bei der gleichen Art von Symptomen anwenden.

Die meisten Akupunkturpunkte überschneiden sich mit den Triggerpunkten. Wobei meiner Ansicht nach durch die Verwendung der Maßeinheit Cun¹ bei den klassischen Akupunkturpunkten eine viel genauere, da individuelle Ortsangabe des Akupunkturpunktes vorliegt.

1 In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das Cun eine relative Maßeinheit, die benutzt wird, um die Einstichpunkte für das Setzen von Nadeln in der Akupunktur zu lokalisieren. Es fällt für jeden Menschen unterschiedlich aus. Die Breite des Daumens in Höhe des Endgliedgelenks definiert üblicherweise einen Cun des Patienten bzw. der Patientin. Die Breite von Zeige- und Mittelfinger zusammen entspricht ca. 1,5 Cun, die Breite über die vier zusammengelegten Finger 3 Cun.

1. Was ist die TCM?

Das Weltbild von Yin und Yang bildet die Basis der TCM, die zunächst einer Naturphilosophie entsprang und Phänomene beschrieb, die in der Natur vorkommen, ihre Beziehungen zueinander und zum Universum. Die TCM wird somit benutzt, um den fortwährenden Prozess der Veränderung in der Natur zu erklären.

Yin und Yang stellen in der TCM zwei gegensätzliche Pole dar. Sind aber voneinander abhängig, komplementieren und überwachen einander und können sich sogar ineinander verwandeln. Und das Yin ist im Yang genauso vorhanden, wie umgekehrt².

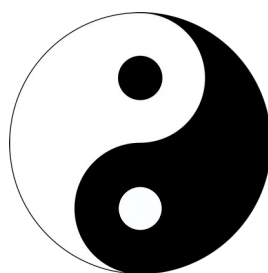


Abb. 2: Yin und Yang (Quelle: © Istockphotos.com, Benutzungsrechte siehe Abbildungsverzeichnis)

1.1. Die fünf Säulen der TCM

Als die fünf Säulen der TCM werden die fünf verschiedenen Methoden, die zur Heilung und zur Gesunderhaltung verwendet werden, bezeichnet. Diese können einzeln als auch in Kombination eingesetzt werden. Diese fünf Methoden, die nachfolgend beschrieben werden, sind³:

- Akupunktur und Moxabustion
- Arzneimittel
- Meditative Übungen (Qigong und Tai Chi)
- Massage (Tuina)
- Chinesische Ernährungslehre

2 Quelle Internet: <https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/komplementaermedizin/tcm> am 20.01.2022.

3 Quelle Internet: https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/traditionelle_chinesische_medicin/pwiediefuenfsaeulendertcm100.html am 20.01.2022.

1.2. Akupunktur (Akupressur)⁴ und Moxabustion

200 Jahre v. Chr.⁵ wurde erstmals das System der Meridiane oder Leitbahnen (Jing Luo) und die auf ihnen liegenden Akupunkturpunkte (Tsubos, jap. Bezeichnung) beschrieben.

Die Meridiane sind mit den Straßen eines Landes vergleichbar. Diese Straßen überziehen den Körper mit einem Geflecht von Energieleitbahnen. Nach chinesischer Vorstellung fließt in diesen Meridianen das Qi, wobei Qi mit strömender Lebensenergie übersetzt werden kann.

Das Qi reguliert sämtliche physischen, psychischen und kognitiven Funktionen im Körper des Menschen.⁶

Seine Hauptfunktion ist es, zu bewegen und zu wärmen. Mit diesem Oberbegriff werden in der chinesischen Medizineliteratur etwa 32 unterschiedliche Arten von Qi beschrieben.

Die 361 klassischen Akupunkturpunkte liegen auf den 14 Hauptmeridianen. Außerdem gibt es Extrapunkte, die außerhalb der Meridianverläufe liegen. Es wird angenommen, dass diese erst nach Abschluss der Systematisierung des Meridiansystems entdeckt wurden oder in kein Passagegeflecht eingereicht werden konnten⁷. Dieses Modell der zwölf Hauptmeridiane wurde zur Vereinfachung eingeführt.

Die Meridiane liegen jeweils spiegelbildlich auf beiden Körperseiten und sind paarig angelegt. Nur der Dickdarmmeridian bildet eine Ausnahme und wechselt im Gesichtsbereich die Körperseite.⁸

Die Yin-Meridiane verlaufen generell palmar, medial während die Yang-Meridiane dorsal, lateral verlaufen.

Die bekannteste und beste Behandlungsmöglichkeit der TCM ist die Akupunktur. Bei dieser Behandlungsart werden bestimmte vorgegebene Punkte des Körpers mit Aku-

4 Im Shiatsu versucht man, die Fließrichtung des Qi zu unterstützen und Stagnation aufzulösen. Schmerz stellt eine Stagnation dar. Der:Die Praktiker:in geht den Meridianverlauf mit unterschiedlichen Techniken (Kneten, Drücken, Halten, Streichen) ab und löst somit die Stagnation und den Schmerz und unterstützt den Meridian dabei, in seiner vorgegebenen Flussrichtung zu fließen. Ich beschränke mich in dieser Arbeit hauptsächlich auf das Pressen oder Halten von Akupressurpunkten.

5 „Der Gelbe Kaiser“ ist die älteste schriftliche Quelle der TCM. Der Wissensschatz dieses großartigen Werkes soll von Huangdi, dem legendären „Gelben Kaiser“ (um 2600 v. Chr.), zusammengetragen worden sein. Ausführlich behandelt er alle körperlichen, psychologischen, diagnostischen und therapeutischen Fragen, die im Zusammenhang mit Gesunderhaltung, Krankheit und Heilung des Menschen von Bedeutung sind (Huangdi, (2600 v. Chr), Der gelbe Kaiser, Grundlagenwerk der traditionellen Chinesischen Medizin, www-mens-sana.de, am Rückdeckel).

6 Quelle Internet: <https://www.renmai.at/index.php?m=meridiane&style=0&page=28> am 20.01.2022.

7 Tripp Eduard (2007), Meridiane und Tsubos, Wien, Hrsg. E. Tripp, S. 7.

8 Tripp Eduard (2007), Meridiane und Tsubos, Wien, Hrsg. E. Tripp, S. 2.

punkturadeln zum besseren Durchfluss des Qi's angeregt. Diese Punkte wurden in jahrhundertelanger Suche und Beobachtung von Symptomen gefunden.

Die Chines:innen begannen schon recht früh mit dem Sezieren (sie seziierten verurteilte, hingerichtete Verbrecher:innen) und erlangten dabei viel Wissen über die menschliche Anatomie. Die ersten Berichte darüber fand man schon unter Kaiser Wang Mang 16 n. Chr.⁹ In dessen Biografie wird berichtet, dass der Herrscher die Zergliederung des Körpers eines Rebellen anordnete.

Die Punkte werden zur Aktivität angeregt, um die Lebensenergie – Qi – zu bewegen und zu dirigieren, da das Qi nach chinesischer Vorstellung bei Krankheiten und Schmerzen gestört ist.

Expert:innen nehmen an, dass die Wirkung der Nadelung, die zur Entspannung und Linderung von Schmerzen führt, durch die Ausschüttung von körpereigenen morphinartigen Substanzen, den Endorphinen, Nerven-Überträger-Substanzen, den Neurotransmittern, Kortison und entzündungshemmenden Substanzen im Körper zustandekommt.

Für die Akupunktur werden dünne sterile Nadeln aus Stahl verwendet (manchmal mit Silikon umhüllt, aber auch aus Silber oder Gold). Das Einstechen der Nadeln kann zu einem kurzzeitigen Brennen oder zu Schmerzen führen. Damit das „Qi die Nadeln ergreift“, kann man sie drehen oder in eine andere Richtung bewegen.

Bei der Elektroakupunktur werden zusätzlich elektrische Impulse in den Körper geleitet. Dabei kommt es nicht nur an der Einstichstelle, sondern auch wenige Zentimeter um diese herum zu einer schmerzreduzierenden Wirkung. Dadurch wird das Bewegen der Nadeln überflüssig. Die Elektroakupunktur wird vor allem bei der Behandlung von Lähmungen und Nervenerkrankungen eingesetzt.¹⁰

Die Nadeln verbleiben meistens nur kurz im Körper. Sogenannte Dauernadeln können aber bis zu zehn Tage im Körper belassen werden, dazu werden sie mit einem Pflaster zusätzlich befestigt. Dauernadeln werden vor allem bei der Ohrakupunktur verwendet.

Im Shiatsu hingegen werden keine Nadeln gesetzt, sondern die Punkte durch Akupressur gehalten, mit Chinaöl beträufelt, mit Moxa erwärmt oder durch Schröpfen angeregt. Das hat meiner Ansicht nach dieselben Wirkungen. Außerdem wird im Shiatsu der gesamte Meridian einbezogen, indem er in der Qi-Fließrichtung massiert, mobilisiert und gedehnt wird.

Hingegen werden bei der Moxabustion Akupunkturpunkte durch Erwärmen angeregt. Dabei wird entweder getrocknetes Beifußkraut direkt auf der Haut angezündet¹¹, eine dünne Scheibe Ingwer oder Knoblauch auf die Haut gelegt und darauf ein Kegel, der

9 Schnorrenberger Claus C. (2008) Anatomie – Eine historische Grundlage der Chinesischen Medizin und Akupunktur, (Basel) GanzheitsMedizin, www.ganzheitsmedizin.ch, 1.

10 Quelle Internet: https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/traditionelle_chinesische_medicin/pwiediefuensaeulendertcm100.html am 22.01.2022

angezündet wird. Oder es werden vorgefertigte Kegel verwendet, die an der Unterseite einen Klebstoff haben, der dann an der Haut anklebt. Je nach Indikation bleibt nach dem Verglimmen eine kleine Brandblase zurück (beabsichtigt) oder auch nur eine Hautrötung. Heutzutage werden dazu hauptsächlich Moxazigarren und Moxakegeln aus getrocknetem Beifußkraut verwendet, außerdem werden Moxakugeln eingesetzt, die auf Akupunkturnadeln aufgesteckt werden. Auf diesem Weg können die Nadeln die Wärmeenergie gut in den Körper leiten.¹²

1.2. Die Chinesische Arzneimitteltherapie (CAT)

Die Chinesische Arzneimitteltherapie stützt sich vor allem auf Heilpflanzen, manchmal auch auf Mineralien und tierische Bestandteile. Meist werden die Arzneimittel in Form von komplexen Rezepturen, die individuell auf die Patient:innen abgestimmt werden, verschrieben. In der Regel handelt es sich dabei um einen Tee oder einen Arzneimittelsud, der aus verschiedenen Pflanzenbestandteilen wie Wurzeln, Blättern, Rinden, Stängeln und Blüten bestehen kann.

Die Patient:innen erhalten ganz genaue Anweisungen für die Zubereitung und Einnahme dieses Tees. Die Dauer der Einnahme hängt von der Schwere und dem Ausmaß der Erkrankung ab und kann von einer Woche bis hin zu mehreren Monaten dauern.

Die Arzneimittel werden in Form von Pillen, Pulver, Extrakte oder Granulaten eingenommen.

Die Chinesische Arzneimitteltherapie ist jener des Westens sehr ähnlich. Auch die chinesischen Arzneimittel sind hochwirksame Medikamente. Deshalb werden die Patient:innen vorher genau untersucht, um eine exakte Diagnose stellen zu können.¹³

1.3. Meditative Übungen Qigong und Tai Chi

Qigong und Tai Chi sind die von der Chinesischen Medizin vorgegebenen speziellen Bewegungsabläufe sowie Atem- und Koordinationsübungen, die eine Verbindung von Bewegung, Atmung und geistiger Vorstellungskraft erzeugen.

Diese Übungen haben den Ruf, dass sie den Körper reinigen und stärken, das Qi in die richtige Richtung lenken, Ruhe und Entspannung vermitteln und Spannungen und Stauungen lösen.

11 Quelle Internet: https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/traditionelle_chinesische_medicin/pwiediefuensaeulendertcm100.html am 22.01.2022.

12 Quelle Internet: https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/traditionelle_chinesische_medicin/pwiediefuensaeulendertcm100.html am 22.01.2022.

13 Quelle Internet: https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/traditionelle_chinesische_medicin/pwiediefuensaeulendertcm100.html am 22.01.2022.

Bei dieser körperlichen Ertüchtigung werden Meridiane und ihre Akupunkturpunkte in einer genau festgelegten Reihenfolge gedehnt und bewegt. Außerdem wird die Atmung auf spezielle Weise gelenkt, weshalb bestimmte Körperregionen besser wahrgenommen werden können¹⁴.

1.4. Tuina-Massage

Tuina ist eine der ältesten manuellen Therapieformen. Ähnlich wie die Akupunktur werden dabei Reize durch unterschiedliche Massage- und Grifftechniken gesetzt.

Die Wirkung der Tuina ist meist intensiver und anhaltender als eine herkömmliche Massage.

Um die Energieblockaden zu lösen, werden meist verschiedene Tuina-Techniken wie Kneten, Streichen, Greifen und Klopfen miteinander eingesetzt.

Die Tuina wird als passives Yoga bezeichnet. Bei der Behandlung werden auch Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenkte durch sanfte Dehnungen einbezogen. Patient:innen jeden Alters können sich so einer Behandlung unterziehen, die normalerweise eine Stunde dauert.¹⁵

1.5. Chinesische Ernährungslehre

Die Ernährung spielt in der TCM eine sehr wichtige Rolle, weil sie ein einfaches und kostengünstiges Mittel ist, mit Hilfe derer der Patient selbst zu seiner Gesundheit beitragen kann. In China gibt es ein Sprichwort, das dies auf den Punkt bringt: „Wer nicht an seiner Ernährung arbeiten will, verschwendet die Zeit seines Arztes.“

Laut der TCM haben Nahrungsmittel eine energetische Heilwirkung. Neben den Nährwerten wie Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißgehalt werden den Nahrungsmitteln auch vegetative Wirkungen zugeschrieben.

Eine Chilischote kann z. B. schweißtreibend sein und ein Joghurt kühlend. Außerdem kann durch Nahrungsmittel die Lebensenergie Qi gehoben oder gesenkt werden und in der Tiefe sowie an der Oberfläche wirken.

Für die Wirkung sind der Geschmack, der Geruch, die Farbe, die Temperatur und die Konsistenz entscheidend.

14 Quelle Internet: https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/traditionelle_chinesische_medicin/pwiediefuensaeulendertcm100.html am 22.01.2022.

15 Quelle Internet: https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/traditionelle_chinesische_medicin/pwiediefuensaeulendertcm100.html am 22.01.2022.

Die fünf Geschmäcker wirken auf unterschiedliche Organe:

- Bitteres auf das Herz
- Saures auf die Leber
- Scharfes auf die Lunge
- Salziges auf die Nieren
- Süßes auf die Milz und den Pankreas

Auch die Zubereitung der Nahrungsmittel ist für ihre Heilwirkung nicht unerheblich, so wirkt etwa im Ofen gebackenes Gemüse wärmender auf den Körper als gedünstetes. Außerdem ist es wichtig, dass die Lebensmittel dann gegessen werden, wenn die jeweilige Jahreszeit der Ernte ist, z. B. Weintrauben im Herbst, Spargel im Frühling und Kohlgemüse im Herbst und Winter. Vor allem sollte das Essen in regelmäßigen Abständen, zu festen Zeiten und – besonders wichtig – in Ruhe und ohne Ablenkungen (lesen, Fernsehen usw.) eingenommen werden.¹⁶

¹⁶ Quelle Internet: https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/traditionelle_chinesische_medicin/pwiediefuenfsaeulendertcm100.html am 22.01.2022.

2. Anatomie – wie ist ein Muskel aufgebaut?

Der Mensch besitzt ca. 650 Muskeln. Aber nicht jeder besitzt gleich viele. Den kleinen Lendenmuskel, der einen Teil der Hüftmuskulatur bildet, besitzen, je nach Untersuchung, lediglich 30 % bis 50 % der Menschen. Das Fehlen dieses Muskels hat aber keine gesundheitlichen Nachteile für den jeweiligen Menschen.

Grundsätzlich lassen sich folgende drei Muskelarten unterscheiden:

- die glatte Muskulatur,
- die quergestreifte Muskulatur und
- die Herzmuskulatur.

In der vorliegenden Arbeit geht es um die quergestreifte Muskulatur. Diese bildet das gesamte System der Skelettmuskulatur. Muskeln, die für die aktive Körperbewegung verantwortlich sind, werden als Skelettmuskeln bezeichnet.¹⁷

Aber die Muskulatur ist nicht nur für die Haltung und die Bewegung notwendig, sondern auch ein wichtiges Sinnes- und Ausdrucksorgan. Dadurch dient sie zugleich der (Selbst-)Wahrnehmung und Begegnung.¹⁸

2.1. Struktur des Muskels

Wird der Muskel im Schnitt betrachtet, erscheint er als Bündel aus immer kleiner werdenden primären, sekundären und tertiären Muskelfasern (Muskelzellen). Zwischen diesen Fasern finden sich als Stütze immer kleinere, faserige Trennhäute, die Faszien genannt werden.¹⁹

Die Muskelfasern können bis zu 40 cm²⁰ lang sein. Die Muskelfaser ist mit einem Schutzmantel aus Bindegewebe – dem Endomysium – umgeben. Die Hülle der Muskelbündel wird von einer anderen Bindegewebeschicht – dem Epimysium – umschlossen. Aus diesem Epimysium entwickelt sich die Muskelfaszie.

¹⁷ Quelle Internet: <https://www.netzathleten.de/gesundheitsratgeber-gesundheit/item/5845-anatomie-so-ist-ein-muskel-aufgebaut> am 22.01.2022.

¹⁸ Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 92.

¹⁹ Calais-Germain Blandine (1984), Anatomie der Bewegung, (Wiesbaden) Hrsg. Marixverlag, S. 19.

²⁰ Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 22.

Die Myofibrillen sind die kontraktile Einheiten des Muskels.²¹ Sie entstehen aus der Verschmelzung von Myoblasten²² (eine spindelförmige Vorläuferzelle der Skelettmuskelfasern bei Embryonen) und bestehen aus Ketten von Sarkomeren.²³

Sarkomere sind wie winzige Pumpen, die kontrahieren und sich dann wieder ausdehnen, Blut durch die Kapillargefäße fließen lassen und sie dadurch mit Nährstoffen versorgen.²⁴ Daher stellen sie die kleinste kontraktile Einheit des Muskels da.

SKELETAL MUSCLE

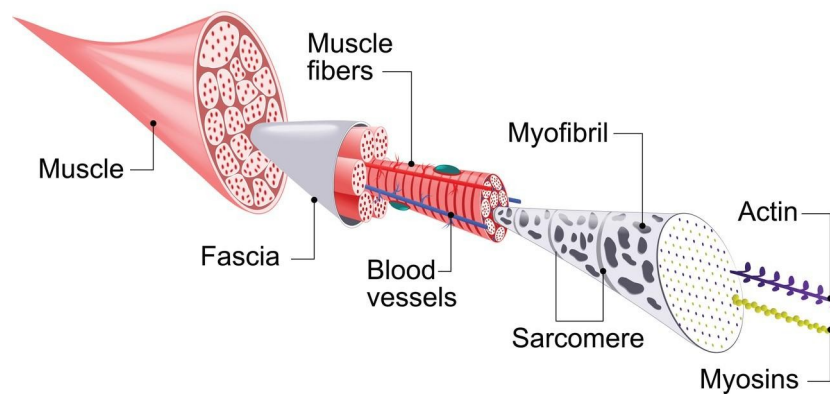


Abb. 3: Aufbau eines Skelettmuskels (Quelle: © Istockphotos.com, Benutzungsrechte siehe Abbildungsverzeichnis)

21 Quelle Internet: <https://www.netzathleten.de/gesundheitsratgeber-gesundheit/item/5845-anatomie-soist-ein-muskel-aufgebaut> am 22.01.2022.

22 Quelle Internet: Wikipedia, „Myoblast“, unter: <https://de.wikipedia.org/wiki/Myoblast> (28.09.2021).

23 Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 22.

24 Davies Clair & Ambern (2011), Arbeitsbuch-Triggerpunkttherapie, Paderborn, Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, S. 47.

3. Was ist ein myofaszialer Triggerpunkt?²⁵

Ein Triggerpunkt ist eine Verdickung des Muskels (verkrampfter Muskel), der nicht ausreichend durchblutet²⁶ wird und in dem daher wenig Stoffwechsel stattfindet. Er fühlt sich in einem spürbar angespannten Faserbündel wie ein Knoten oder ein kleiner Klumpen an und kommt intramuskulär im Muskelgewebe vor. Je nach Muskel kann der Triggerpunkt die Größe von einem Stecknadelkopf bis zu hin einer Erbse haben. Im Quadrizeps kann sich der Triggerpunkt hingegen wie ein großer Daumen anfühlen.

Wie schon erwähnt werden diese Knubbel durch eine Sauerstoffunterversorgung geformt, wodurch sich die Aktin- und Myosinfilamente im Muskelgewebe nicht mehr lösen können. Denn erst durch die Wechselwirkung²⁷ von Aktin und Myosin²⁸ kann die Muskelkontraktion stattfinden. Anders ausgedrückt: Ein Triggerpunkt befindet sich dort, wo Sarkomere ihre Fähigkeit verlieren, sich aus ihrem kontrahierten Zustand zu befreien.

Dadurch können Schmerzen entstehen, die sich oft auch auf andere Körperbereiche ausweiten (Übertragungsschmerz).

3.1. Wie entsteht ein Triggerpunkt?

Meistens entstehen Triggerpunkte durch ein Fehlbelastung (z. B. aufgrund von Bewegungsmangel) oder Überlastung – entweder durch Sport oder die immer gleiche Körperhaltung, die mit manchen Berufen einhergeht. So ist z. B. der kleine Rautenmuskel (Musculi Rhomboidei) bei Menschen, die am Computer mit der Maus arbeiten, ohne dass sie die Handgelenke ablegen, meistens chronisch überlastet. Schon diese kleine Handbewegung kann, falls sie immer wieder wiederholt wird, den Muskel dauerhaft überlasten und zu großen Schmerzen führen.

Triggerpunkte können prinzipiell überall im Körper entstehen. Meistens sind aber Gesäß, Rücken, Schulterblätter, Schultern und Nacken betroffen.²⁹ Die ausstrahlenden Schmerzen können bis in die Beine oder den Kopf reichen und heißen Übertragungsschmerzen.

²⁵ Im Folgenden nur Triggerpunkt genannt.

²⁶ Quelle Internet: <https://www.minimed.at/medizinische-themen/schmerz-narkose/triggerpunkte-schnell-erklaert/> am 22.01.2022.

²⁷ Quelle Internet: <https://www.ergotopia.de/blog/triggerpunkte> am 22.01.2022.

²⁸ Aktin und Myosin sind die für die Kontraktion des Muskels zuständigen Proteine.

²⁹ Quelle Internet: <https://www.ergotopia.de/blog/triggerpunkte> am 22.01.2022.

In einem gesunden Muskel, der nicht überlastet wird, ist die An- und Entspannung alterierend. Der gesunde Muskel hat eine ordentliche muskuläre Durchblutung und die Sauerstoffversorgung ist durchgängig.

Bei langjährigen Fehlhaltungen, Traumen (Unfall), psychischem oder physischem Stress oder anderen Belastungen der Muskulatur kommt es in der belasteten Muskulatur zu Sauerstoffmangel und die angesammelten Stoffwechselprodukte irritieren den Triggerpunkt.³⁰

Daraufhin gibt das Gehirn den Befehl, den Muskel in Ruhezustand zu versetzen und man hört auf, den betreffenden Muskel zu benutzen; dieser wird dadurch kürzer und verfestigt sich. Deshalb sind Dehnungen nicht immer hilfreich bei Triggerpunkten.

Diese Beschwerden werden schnell chronisch und die Verhärtungen und Verspannungen bedürfen einer physiotherapeutischen Intervention. Auf gar keinen Fall soll man sich in dieser Lage schonen – Bewegung, Sport und Heilgymnastik helfen am effektivsten, um den Triggerpunkt zu lösen und den Stoffwechsel des Muskels anzuregen.

Aber es sind nicht nur Schmerzen, die Triggerpunkte erzeugen – die Symptome sind mannigfaltig, etwa Muskelsteifheit, Ödeme, Übelkeit, Benommenheit und Haltungsveränderungen.

Eine Vielzahl von Menschen wird z. B. mit der Diagnose Karpaltunnelsyndrom operiert, doch die Operation hat keine Wirkung, da nicht das Karpaltunnelsyndrom die Steifheit, das Kribbeln und die Taubheit der Finger verursacht, sondern dass das Schlüsselbein durch Triggerpunkte zu stark an den Brustkorb gedrückt wird und alle dort verlaufenden Nerven und Gefäße zusammenpresst.

30 Davies Clair & Amern (2011), Arbeitsbuch-Triggerpunkttherapie, Paderborn, Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, S. 47.

4. Übereinstimmungen von Akupunktur- und Triggerpunkten

Melzack et al. untersuchten erstmals 1977 Akupunktur und myofasziale Schmerzen hinsichtlich ihrer anatomischen und klinischen Gemeinsamkeiten. Damals wurde eine 100%ige Übereinstimmung zwischen Akupunktur- und Triggerpunkten festgestellt.

Diese Studie hat aber aus folgenden Gründen nur eine beschränkte Aussagekraft:

- Es wurden nur 48 Punkte der damals bekannten 255 Triggerpunkte untersucht.
- Akupunkturpunkte wurden nicht dahingehend untersucht, ob sie auf denselben Muskeln liegen wie Triggerpunkte.
- Es wurden nur Akupunkturpunkte untersucht, die schon als Schmerzpunkte bekannt waren.

30 Jahre später wurden Akupunktur- und Triggerpunkte in Hinblick auf Gemeinsamkeiten in der Anatomie und bezüglich Schmerzmuster und Schmerzübertragungsmuster untersucht (Dorsher 2006).

Dabei wurden alle 255 Triggerpunkte, 361 klassische Akupunkturpunkte und 386 neue und verschiedene Akupunkturpunkte untersucht. Voraussetzung war, dass die beiden Punkte nicht mehr als 2 cm voneinander entfernt liegen und dass jeder Akupunkturpunkt dem Muskel des Triggerpunktes zugeordnet werden kann.³¹ Ferner wurden die Verläufe der Meridiane mit den myofaszial übertragenen Schmerzmustern der entsprechenden Punkte verglichen.³²

Diese Studie zeigte, dass unter den oben genannten Voraussetzungen 92 % der Triggerpunkte mit den anatomisch entsprechenden Akupunkturpunkten übereinstimmen. Weitere Studien belegen, dass es im Prinzip nur folgende sechs Triggerpunkte gibt, die sich nicht mit Akupunkturpunkten überschneiden:

Ein Triggerpunkt im M. Pterygoideus,

zwei im medialen M. Subcapularis,

einer im M. Iliacus und

zwei im M. opturator internus.³³

Daher überschneiden sich nach der neuesten Studienlage 97,7 % der Akupunkturpunkte mit den Triggerpunkten.

31 Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 60.

32 Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 61.

33 Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 64.

Die übertragenen Schmerzmuster der 232 im Handbuch der Muskel-Triggerpunkte beschriebenen Triggerpunktregionen entsprechen in 81 % der Fälle vollkommen oder nahezu vollkommen den Meridianverläufen, die diese Triggerpunktregionen durchziehen. Weitere 9 % zeigen zumindest einen gewissen Grad an Überschneidung. Nur 10 % der Triggerpunktregionen zeigen keine Übereinstimmung zwischen myofaszial übertragenem Schmerzmuster und Meridianverlauf.³⁴

So können je nach Sichtweise zwischen den myofaszialen Triggerpunktregionen und den klassischen Akupunkturpunkten deutliche Übereinstimmungen gefunden werden.

Hinsichtlich ihrer anatomischen Lagen gibt es bis zu 97,7 %, hinsichtlich ihrer Schmerzwirkung in mehr als 95 % und in Bezug auf ihre somatoviszzerale Wirkung in 95 % Übereinstimmungen.

Die Verläufe der Akupunkturmeridiane, der myofaszial übertragenen Schmerzmuster und der Akupunkturmeridiane stimmen in 81 % überein, weitere 9 % zeigen eine teilweise Übereinstimmung.

Es gibt also Hinweise, dass sich die Ergebnisse der hier vorgestellten Untersuchungen hinsichtlich der Charakteristika des myofaszialen Schmerzes mit jenen des Nei Jing (Der gelbe Kaiser) decken, die bereits 2000 Jahre vor der Erscheinung des Handbuchs der Muskel-Triggerpunkte niedergeschrieben wurden.

*Somit könnte es sich beim myofaszialen Konzept um die Wiederentdeckung der klassischen Meridiane handeln.*³⁵

34 Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 70.

35 Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 70.

5. Ausgewählte Akupunkturpunkte des Nackens und der Schulter

5.1. Der Nacken

Der Nacken verbindet Kopf und Rumpf miteinander. Er wird aufgrund der hohen Rezeptorendichte von einigen Autor:innen als eine Art Sinnesorgan gesehen.³⁶

Im Shiatsu werden die Nackenpunkte hauptsächlich für das Ausleiten von innerem und äußerem Wind, für Schlafstörungen und Kopfweh verwendet.

Im Nacken verlaufen die Meridiane (von lateral nach medial) Drei-Erwärmer, Dünndarm, Gallenblase, Blase und Gouverneur.

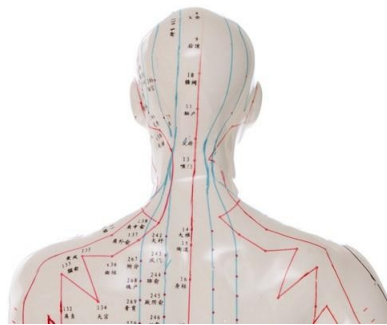


Abb. 4: Meridianverlauf Nacken (® Istockphotos.com, Benutzungsrechte siehe Abbildungsverzeichnis)

Natürlich sind dabei die psychosomatischen Zusammenhänge nicht zu vergessen. Es gibt schließlich auch das Sprichwort „Die Angst sitzt im Nacken.“ Wut (Funktionskreis Niere) und Ärger (Funktionskreis Leber) können ebenfalls zu erhöhter Spannung führen („Mit dem Kopf durch die Wand wollen“, Funktionskreis Leber).

Die wichtigsten Punkte im Übergang zwischen Occiput und Nacken sind 3E 16, Gb 20 und Bl 10.

5.1.1. Dreifach Erwärmer 16 (3E16)

Lokalisation nach der TCM: unter dem Ohrläppchen, zwischen dem Unterkiefer und dem Processus Mastoideus.³⁷

Lokalisation des Triggerpunktes: in der Höhe Dornfortsatz 2. HWK seitlich der M. Trapezius descendens/Strang der autochthonen Nackenmuskulatur.³⁸

³⁶ Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 426.

³⁷ Tripp Eduard (2007), Meridiane und Tsubos, Wien, Hrsg. E. Tripp, S. 206.

³⁸ Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 436.

Der 3 E16 reguliert und balanciert das Qi zwischen Kopf und Körper und wird unter anderem bei einem steifen, schmerzenden Nacken und bei Bewegungseinschränkungen im Nacken gedrückt.

Der Triggerpunkt, was die körperlichen Symptome angeht, wird für die gleiche Diagnose angewendet wie der Akupunkturpunkt.

Fernpunkte sind: 3E5, Dü 3-Zone, Gb 39.³⁹

5.1.2. Gallenblase 20 (Gb 20)

Lokalisation nach der TCM: unterhalb des Occipitalknochens, in der Vertiefung zwischen den Sehnen des M. Sternocleidomastoideus und der Sehne des M. Trapezius.⁴⁰

Lokalisation des Triggerpunktes: subokzipital zwischen M. Trapezius und hinteren Rand des M. Sternocleidomastoideus (ansatznah), M. Obliquus capitis superior, M. Rectus capitis minor.

Der Gb 20 ist unter anderem eine Erfahrungsstelle für Kopfschmerzen und Schwindel, aber auch für verstopfte und rinnende Nase sowie Nasenbluten. Der Triggerpunkt verursacht dumpfen, ziehenden Kopfschmerz – von der HWS über den Scheitel oder vom seitlichen Kopf zur Stirn – und Schwindelgefühle, aber auch Funktionsstörungen der Nase.⁴¹

Fernpunkte: Dü 3, Bl 60, Bl 62, bei seitlicher Ausstrahlung Gb 41 und 3 E3.⁴²

5.1.3. Blase 10 (Bl 10)

Lokalisation nach der TCM: 5 fen oberhalb des Nackenhaaransatzes und 1,3 Cun lateral der Mittellinie in einer Vertiefung am lateralen Rand des M. Trapezius.⁴³

Lokalisation der Triggerpunktes: M. Semispinalis cervicis (et capitis) 2–4 cm unterhalb des Occiputs in Höhe des 2. Proc. Spinosus, ca. 2 QF lateral der Mittellinie.⁴⁴

Der Blase 10 ist in der Meridianlehre zuständig für die Ausleitung vom inneren Wind und wird bei Kopfschmerzen, schwerem Kopf, steifem Nacken, Schmerzen in der Schulter und Nacken verwendet sowie bei emotionalen Disharmonien, da er den Geist beruhigt.⁴⁵

39 Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 437.

40 Aus der App Tsubook, am 29.09.2021.

41 Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 453.

42 Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 456.

43 Tripp Eduard (2007), Meridiane und Tsubos, Wien, Hrsg. E. Tripp, S. 132.

44 Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 447.

45 Tripp Eduard (2007), Meridiane und Tsubos, Wien, Hrsg. E. Tripp, S. 132.

Der Triggerpunkt verursacht Nackenschmerzen, eingeschränkte Rotationsfähigkeit des Nackens, vom Nacken ausstrahlende Kopfschmerzen.⁴⁶

Er verursacht aber auch Angst („Angst im Nacken“), Angstvermeidungsverhalten (Kontrolle, übersteigertes Denken/Grübeln).⁴⁷ Die Blase ist gemeinsam mit der Niere der Wandlungsphase Wasser zugeordnet; die negativen Emotionen des Elements Wasser sind Unsicherheit, Furcht, Angst, Panik und Paranoia. Somit überschneidet sich die klassische Diagnose mit den Symptomen der TCM für die Blase 10.

Fernpunkte: Bl 40, Bl 60, Bl 62, Dü 3, Dü 6, Gb 41. Ni 3 bei Angstsymptomatik und Le 3 bei gestauter Emotionalität.⁴⁸

Conclusio: Die drei Punkte am Übergang vom Occiput zum Hals haben in der TCM fast übereinstimmende Symptome bzw. werden für übereinstimmende Symptome wie in der klassischen manuellen Medizin verwendet.

In der Shiatsu-Sitzung würde ich vor allem den Blasen- und Gallenblasenmeridian (Letzterer, weil mit der Angst immer auch Frustration verbunden ist, die zum Element Holz gehört) bearbeiten und wenn möglich die Triggerpunkte drücken. Falls das wegen zu starker Schmerzen nicht möglich ist, dann ausgesuchte Fernpunkte.

5.2. Die Schulter

Die Schulter ist kein einheitliches Gelenk wie die Hüfte, sondern eine Funktionseinheit aus Gelenken, die die Arme mit dem Brustkorb verbinden.

Da wir unsere Arme und Hände sehr viel bewegen, sind die Muskeln der Schulter sehr gefordert und immer in Gefahr, Triggerpunkte zu bilden. Vor allem langes Sitzen vor dem Computer führt dazu, dass viele Triggerpunkte gebildet werden.

Auf der Schulter verlaufen der Dickdarm-, Dünndarm-, Gallenblasen- und Dreifach-Erwärmer-Meridian.



Abb. 5: Meridianverlauf der Schulter (@ Istockphotos.com, Benutzungsrechte siehe Abbildungsverzeichnis)

46 Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 446.

47 Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 450.

48 Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 450.

Ausgesuchte Punkte: Gallenblase 21, Dickdarm 16 und Dünndarm 9.

5.2.1. Gallenblase 21

Lokalisation nach der TCM: auf dem Schnittpunkt der Verbindungslinie zwischen dem Akromion und dem 7. Halswirbel mit der Medioklavikularlinie und somit auf der höchsten Stelle der Schulter.

Der Gb 21 unter anderem auch angewendet bei steifem, schmerzdem Nacken, Kopfschmerzen, Beschwerden und Schmerzen in der Schulter und Rücken.⁴⁹

Den Gb 21 kann man sich wie einen Hosenträger vorstellen, der die Energie hochhält.

Lokalisation des Triggerpunktes: Pars ascendens, Mitte des Schulterdaches.

Der Triggerpunkt verursacht HWS-Beschwerden mit lateralem Schmerz, Kopfschmerzen; in der Psychosomatik: der Lastenträger (Last auf den Schultern tragen, auch für andere), Angst: „Zieht den Kopf ein wie ein geprügelter Hund.“⁵⁰

Fernpunkte: Dü3, 3E5, Bl 60, Bl 62 (bei WS-nahem Schmerz), 3E14.⁵¹

In der Shiatsu-Sitzung würde ich das Holzelement stärken (Gallenblase und Leber gehören zur Wandlungsphase/Element Holz).

5.2.2. Dickdarm 16 (Di 16)

Lokalisation nach der TCM: im Winkel zwischen dem akromialen Ende des Schlüsselbeins und der Schulterblattgräte.

Der Di 16 wird unter anderem bei Beschwerden, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in Schulter, Rücken und Oberarm gehalten.⁵²

Lokalisation des Triggerpunktes: am lateralen Ende der Fossa supraspinata, unter dem Acromion, am Übergang vom Muskelbauch zur Sehne.

Beschwerden der Patient:innen:

Schmerzen tief im Schultergelenk und im Bereich der seitlichen Schulter. Wenig Schmerz im Bereich des Muskelbauches. Kämmen, Rasieren und Zähneputzen sind schmerzhaft – im Wesentlichen alle Bewegungen in der Horizontalen, bis hin zum schmerzhaften Bogen.⁵³

49 Tripp Eduard (2007), Meridiane und Tsubos, Wien, Hrsg. E. Tripp, S. 220.

50 Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 468 ff.

51 Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 471.

52 Tripp Eduard (2007), Meridiane und Tsubos, Wien, Hrsg. E. Tripp, S. 53.

53 Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 491.

Fernpunkte: 3E5, Gb 34, Ma 38, Dü 3, Dü 6.

In der Psychosomatik ist über den Punkt zu lesen, dass er von latent unterdrückte Aggression, Anspannung und Überforderung verursacht wird (eventuell bei dem Gefühl: „sich mit dem Ellbogen Raum schaffen wollen.“).

Aggression und Anspannung gehören zum Holzelement (Leber, Gallenblase) und die Gallenblase verläuft auch dort ganz in der Nähe, da sich Gb 21 auf der höchsten Stelle der Schulter befindet. Ich würde in der Shiatsu-Sitzung in Seitenlage eine Massage für die Schulter und die gesamte Seite geben.

5.2.3. Dünndarm 9 (Dü 9)

Lokalisation nach der TCM: bei nach unten hängendem Arm in einer Vertiefung 1 Cun kranial am Ende der hinteren Achselfalte, am Hinterrand des M. Deltoideus.⁵⁴

Schmerzen in der Schulter, steife Schulter, frozen shoulder, Lähmungen in diesem Bereich.⁵⁵

Lokalisation des Triggerpunktes: medial und deutlich kranial vom unteren Ende der Achselfalte (wenn der Arm locker nach unten hängt).

Beschwerden der Patient:innen: In die dorsalen Hosentaschen fassen oder den BH öffnen ist schmerzhaft und eingeschränkt (Innenrotation), Kämmen, Zähneputzen ist eingeschränkt.⁵⁶

Psychosomatik: Atemübungen.

Fernpunkte: Dü 3, Ma 38, Bl 58.

54 Tripp Eduard (2007), Meridiane und Tsubos, Wien, Hrsg. E. Tripp, S. 117.

55 Quelle Internet: <https://www.naturmed.de/blog/akupunkturpunkte-uebersicht/akupunkturpunkte-des-duenn darmmeridian/>, (abgerufen am 30.09.2021).

56 Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag, S. 501.

Quellenverzeichnis

- Calais-Germain Blandine (1984), Anatomie der Bewegung, (Wiesbaden) Hrsg. Marixverlag.
- Davies Clair & Ambern (2011), Arbeitsbuch-Triggerpunkttherapie, Paderborn, Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Huangdi, (2600 v. Chr), Der gelbe Kaiser, Grundlagenwerk der traditionellen Chinesischen Medizin, www-mens-sana.de, am Rückdeckel.
- Internet: <https://de.wikipedia.org/wiki/Myoblast> (abgerufen am 28.09.2021).
- Internet: <https://www.ergotopia.de/blog/triggerpunkte> am 22.01.2022.
- Internet: <https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/komplementaermedizin/tcm> am 20.01.2022.
- Internet: <https://www.minimed.at/medizinische-themen/schmerz-narkose/triggerpunkte-schnell-erklart/> am 22.01.2022.
- Internet: <https://www.netzathleten.de/gesundheit/ratgeber-gesundheit/item/5845-anatomic-so-ist-ein-muskel-aufgebaut> am 22.01.2022.
- Internet: <https://www.orthopaedie-maschen.de/zusatzleistungen/akupunktur/> am 20.01.2022.
- Internet: https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/traditionelle_chinesische_medizin/pwiediefuenfsaeulendertcm100.html am 22.01.2022.
- Irnich Dominik (2008), Leitfaden Triggerpunkte, München, Hrsg. Irnich D. Elsevier Verlag.
- Schnorrenberger Claus C. (2008), Anatomie – Eine historische Grundlage der Chinesischen Medizin und Akupunktur, (Basel) GanzheitsMedizin, www.ganzheitsmedizin.ch.
- Tripp Eduard (2007), Meridiane und Tsubos, Wien, Hrsg. E. Tripp.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Titelblatt, Lizenz gekauft am 29.09.2021 von © Istockphotos.com Bildname und Nummer: point-massage-body-parts-vector-id1295817419.

Abb 2: Yin und Yang, Lizenz gekauft am 29.09.2021 von © Istockphotos.com, Bildnummer iStock-1207815979.

Abb 3: Aufbau eines Skelett Muskels, Lizenz gekauft am 29.09.2021 von © Istockphotos.com, Bildnummer iStock-537402778-1.

Abb 4: Meridianverlauf im Nacken, Lizenz gekauft am 29.09.2021, Bildnummer iStock-121364257 © Istockphotos.com.

Abb 5: Meridianverlauf der Schulter, Lizenz gekauft am 20.09.2021, Bildnummer acupuncture-picture-id178393679, © Istockphotos.com.