

Dry Needling Spritzen ohne Medikament

Dry Needling («trocken Nadeln») ist eine wirksame Möglichkeit, muskulär bedingte Schmerzen des Bewegungsapparats zu behandeln. Mit einer feinen Nadel sticht der Therapeut in die Triggerpunkte, löst damit die Muskelverhärtung und erreicht eine Schmerzverminderung. Seit 1996 wird das Dry Needling in der Schweiz praktiziert und unter Fachpersonal (Physiotherapeuten, Ärzten und Chiropraktoren) eingeführt.

Text/Bild: Manuela Faedi und Dina Linder, Physiotherapeutinnen FH, Praxisgemeinschaft Steck und Linder, Bremgarten bei Bern

Ein Beispiel aus der Praxis

Frau L., 45 Jahre, Sachbearbeiterin, meldet sich zur Physiotherapie an. Sie klagt über Nackenschmerzen während und nach der Arbeit am Computer und bei Haushaltsarbeiten. In Stresssituationen, bei Durchzug und Kälte verstärken sich die Beschwerden, und die Patientin verspürt Kopfschmerzen vom Hinterkopf bis in die Schläfen ausstrahlend und fühlt einen Druck im Auge.

Beim Befund (körperliche Untersuchung) fällt auf, dass einzelne Muskeln der Hals- und Nackenpartie verkürzt sind und dadurch die Beweglichkeit der Halswirbelsäule eingeschränkt ist. Die Muskulatur ist beim Abtasten sehr hart, und einzelne Punkte, sogenannte Triggerpunkte, reagieren auf Druck sehr schmerzhaft.

Die Hypothese lautet nach der Untersuchung, dass die Ursache der Beschwerden von Frau L. in den Muskeln liegt.

Wie bilden sich Triggerpunkte?

Durch Über- und Fehlbelastungen, aber auch durch Verletzungen können sich Muskeln verkürzen und es bilden sich millimeterkleine Triggerpunkte.

Zur Struktur der Triggerpunkte existiert folgende Hypothese: Man vermutet, dass winzige Faseranteile im überlasteten Muskel nicht mehr «loslassen können». Durch den entstehenden Druck werden die Blutgefäße komprimiert und dadurch die Blut- und Sauerstoffversorgung vermindert. Es resultiert daraus eine Minderversorgung und Mikroverletzung der Muskelfasern. Das Gewebe reagiert mit einer lokalen Entzündung.

Der so entstandene Triggerpunkt kann mit der Zeit Dauerschmerzen auslösen. Das Besondere an den Triggerpunkten ist, dass die Schmerzen nicht nur lokal beim verspannten Muskel zu spüren sind, sondern auch an entfernten Körperstellen. So

kann die Quelle für Kopfschmerzen in der Nacken- oder Halspartie liegen, für Armschmerzen in der Schulterblattmuskulatur, und Achillessehnen Schmerzen entstehen praktisch immer in der Wadenmuskulatur. Diese Tatsache ist für den Therapeuten eine Herausforderung, da der auslösende Triggerpunkt gefunden werden muss!

Die Behandlung

Die gute Nachricht ist: Triggerpunkte können gut behandelt werden, auch nach Jahren sind sie noch heilbar. Es gibt mehrere Möglichkeiten, Triggerpunkte zu behandeln. Am besten haben sich die **Manuelle Triggerpunkttherapie** und das **Dry Needling** bewährt.

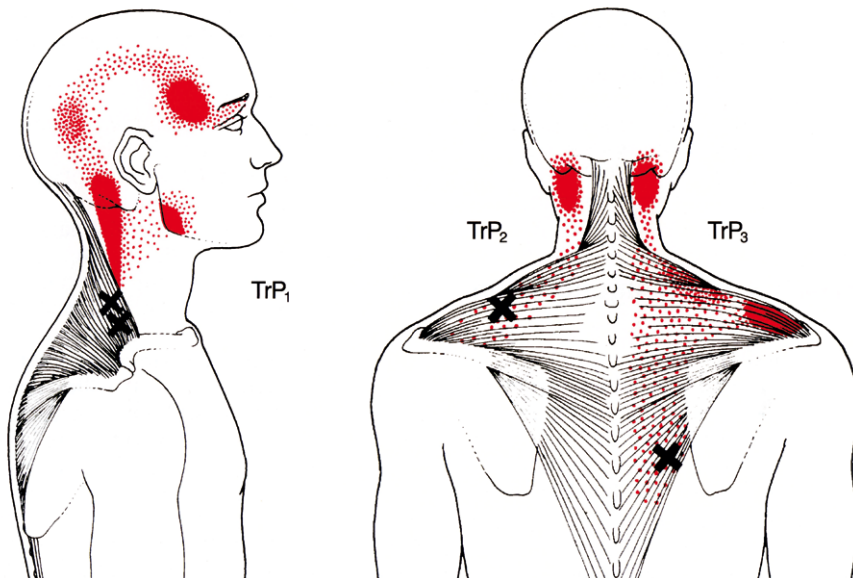
Beim Dry Needling werden die Triggerpunkte unter hygienischen Bedingungen mit dünnen sterilen Einwegakupunkturnadeln angestochen. Diese Technik hat aber nichts mit Akupunktur zu tun, ausser



Palpation (Tasten) des Triggerpunktes und Desinfektion der Haut.



Dry Needling am Trapezmuskel.



Triggerpunkte (x) der Trapezmuskulatur und ihr Ausstrahlungsgebiet (rot).

dass das gleiche «Werkzeug» verwendet wird. Der Stich durch die Haut ist kaum spürbar. Wenn man den Triggerpunkt trifft, zieht sich der Hartspannstrang, in dem sich der Triggerpunkt befindet, kurz aber heftig zusammen. Dieses Auslösen der sogenannten **lokalen Zuckungsantwort** kann als unangenehm empfunden werden, ebenfalls das nachfolgende Krampfgefühl. Oft kann mit dem Einstich der bekannte Schmerz des Patienten ausgelöst werden. Bei starken, brennenden Schmerzen oder wenn sich der Patient unwohl fühlt, wird die Therapie natürlich sofort abgebrochen. Eine gute Kommunikation zwischen Therapeut und Patient ist daher sehr wichtig!

Die Auswirkungen

Die Behandlung kann bis vier Tage lang die Schmerzen verstärken, oft wird ein muskelkaterähnliches Gefühl im gestochenen Muskel verspürt. Selten kommt es durch den Einstich zu einem kleinen Bluterguss.

Beim Dry Needling wird die Blutzirkulation des angespannten Muskels wieder hergestellt und die lokale Entzündungs-

reaktion reduziert. Die verklebten Muskelfasern werden durch die Zuckungsantwort mobilisiert. Dadurch kann der Schmerz gelindert werden. Die Muskulatur entspannt sich, die Beweglichkeit und die Kraft werden besser und der Patient kann sich freier bewegen als vor der Behandlung.

Viele Schmerzsyndrome des Bewegungsapparates (z.B. Rückenschmerzen, Gesichtsschmerzen, Schulterschmerzen, Leistenschmerzen, Tennisellbogen usw.) sind muskulären Ursprungs, können aber auch Begleiterscheinungen von degenerativen Veränderungen (Arthrosen), Gelenkentzündungen oder Bandscheibenvorfällen sein. Auch in kombinierten Fällen kann das Lösen der verkrampften Muskulatur zu einer Schmerzlinderung führen.

Wann nicht und wie weiter?

Dry Needling kann nicht immer angewendet werden. Bei Patienten mit Blutverdünnungsmitteln oder bei akuten Infektionen ist das Nadeln nicht indiziert! Ebenfalls gibt es Körperabschnitte, die nicht behandelt werden, weil Blutgefäße oder Nerven oberflächlich liegen.

Bei der Behandlung von muskulär bedingten Schmerzen ist das Dry Needling ein sehr wirksames Mittel, sollte aber nicht als einzige Behandlungsmethode, sondern als integraler Bestandteil einer umfassenden Behandlung erfolgen.

Bei Frau L. behandelten wir mit Dry Needling die Triggerpunkte in der Hals-Nackenpartie. Die Kopfschmerzen und der Augendruck liessen schnell nach. Sie erlernte ein **angepasstes Heimprogramm** mit Dehn- und Kräftigungsübungen. Zudem korrigierten wir ihre Haltung am Bildschirm und instruierten sie, ihren **Arbeitsplatz ergonomisch einzurichten**. Mit ein paar Tipps (Wärme, Selbstmassage mit Ball, Entlastungsstellungen) kann sich Frau L. bei einem Rückfall selber helfen.

Auf den Punkt gebracht

Beim Dry Needling kommt man im wahrsten Sinne des Wortes auf den Punkt, und das ist auch der Vorteil dieser Methode! Manuell schwierig zugängliche Punkte (z.B. in der tiefen Gesässmuskulatur) können gut behandelt werden. Wir machen die Erfahrung, dass sich viele Patienten freiwillig für diese unangenehme Behandlung mit Nadel entscheiden, da sich der Erfolg rasch einstellt und es oft die einzige Methode ist, die ihre Beschwerden vermindern oder sogar zum Verschwinden bringen kann.

Quellen:
IMTT, Patienteninfo, www.imtt.ch
DGSA, Patienteninfo, www.dgs.eu
Dry Needlingverband Schweiz,
www.dryneedling.ch
Beat Dejung, Triggerpunkt Therapie,
2003 by Verlag Hans Huber, Bern