



1/5

Die 10 wichtigsten Fragen rund um das Selbstbehandlungs-Tool TRIGGERBALL®

Kann der TRIGGERBALL® die Eigenbehandlung schmerzhafter Muskelverspannungen ergänzend zum Therapeuten ermöglichen und bereichern?

1. Was ist TRIGGERBALL®?

Das therapeutisch konzipierte Hilfsmittel TRIGGERBALL® ist ein neuartiges und ausgeklügeltes Tool zur Selbstbehandlung schmerzhafter Triggerpunkte in der Muskulatur. Denn Triggerpunkte sind für viele Beschwerden im Bewegungsapparat ursächlich.

Im Gegensatz zu beispielsweise einem Tennisball hat der TRIGGERBALL® spezielle Materialeigenschaften, Kanten, Ecken, Einkerbungen und Flächen in unterschiedlichen Winkeln. Dadurch drückt der Ball an einem Punkt nicht nur gleichmäßig und senkrecht ins Gewebe (normaler Ball), sondern wirkt in unterschiedlichen Gewebsschichten und bewirkt eine leichte Verschiebung der darunterliegenden Faszien gegeneinander.

Das Tool TRIGGERBALL® kann die Behandlung eines Therapeuten sinnvoll ergänzen und Spannungszustände in der Muskulatur können zu Hause selbstbehandelt werden.

2. Was sind Triggerpunkte?

Triggerpunkte sind die häufigsten Auslöser chronischer Schmerzen im Bewegungsapparat. Triggerpunkte sind lokale, dauerhaft verkürzte und geschwollene Muskelfasern, die meist durch Überanstrengung, Fehlhaltung oder Verletzung entstehen und Schmerzsignale aussenden, die auch in anderen Regionen des Körpers wahrnehmbar sind.

Da das Skelett und die Muskulatur zusammenhängen, ziehen diese Faserverdickungen mit der Zeit wie ein überspanntes Seil am Knochen und bringen so den Körper in ein Ungleichgewicht.

Die Folge sind Fehlbelastungen im myofaszialen Bewegungsapparat, die sich anfangs als schmerzhaftes Verspannen an der Stelle oder mit Ausstrahlung auswirken können. Aber auch Diagnosen wie Blockaden, Bandscheibenvorfall, und Arthrose stehen damit in Verbindung.

Ebenso eine Einschränkung der Beweglichkeit, der muskulären Leistungsfähigkeit und eine erhöhte Anfälligkeit für Verletzungen und Nervenentzündungen können auftreten.

Da Triggerpunkte in einem Muskel Bestandteil der myofaszialen Ketten und Muskelfunktionsketten sind, wirken sie sich in der Folge meist auf den ganzen Körper belastend aus.

Inzwischen weiß man, dass etwa 80 bis 90 Prozent der akuten und chronischen Schmerzen durch das myofasziale Schmerzsyndrom verursacht werden. Das myofasziale Schmerzsyndrom wird dabei wohl vor allem durch Triggerpunkte ausgelöst, wie verschiedenste Studien ergaben.

(weiterführende Literatur zu Triggerpunkten > www.goo.gl/6javPe)



2/5

3. Wie werden Triggerpunkte behandelt?

Triggerpunkte werden mithilfe der Triggerpunkttherapie behandelt. Die schmerzhaften Punkte sollen aufgelöst werden, was zu einer Entspannung der dauerkontrahierten Muskulatur führt. Dazu gibt es verschiedene Methoden. Die am häufigsten angewendete ist die so genannte lokale Kompression (oder ischämische Kompression). Mithilfe des Daumens oder eines Druckwerkzeugs wird der Triggerpunkt so lange gedrückt, bis die Muskelspannung merklich nachlässt. Weitere Methoden in der Triggerpunkttherapie sind das Dry Needling, bei dem Akupunkturnadeln mehrfach in einen Triggerpunkt gestochen werden, die Infiltrationsmethode, bei der ein lokales Betäubungsmittel in den Triggerpunkt gespritzt wird, und die extrakorporale Stoßwellentherapie. Sowie auch Kälte oder Wärme.

Das Therapiegerät TRIGGERBALL® hat zum Ziel, die lokale Kompressionstherapie (Daumendruckprinzip) eines Therapeuten zu ergänzen oder nachzuempfinden. Der TRIGGERBALL® wird – durch den Therapeuten oder selbst – im Liegen, Stehen oder Sitzen unter dem schmerzhaften Punkt platziert und etwa zwei Minuten dem Druck ausgesetzt. Der Schmerz sollte während der lokalen Kompression deutlich nachlassen. Die Intensität des Drucks kann über die Position des Körpers reguliert werden. Entgegen dem Vorgehen bei anderen Methoden, soll also mit dem Tool TRIGGERBALL® nicht ständig gerollt werden. Innerhalb von drei Tagen nach seiner Verwendung kann ein Gefühl wie bei einem Muskelkater auftreten, das häufig den Heilprozess der Reizzonen begleitet.

4. Warum werden Triggerpunkte behandelt?

Beim Mensch können durch einseitige Belastungen oder Bewegungsmangel individuelle Triggerpunkte entstehen. Ein Triggerpunkt kann präventiv behandelt werden, solange er noch keine Beschwerden verursacht. Doch häufig reagiert die Muskulatur mit Schmerzen, Verspannungen, Krämpfen, ausstrahlenden Schmerzen und einer erhöhten Anfälligkeit für Verletzungen. Die Anwendung des Selbstbehandlungs-Tools TRIGGERBALL® zielt auf eine Verringerung des Schmerzes. Eine Behandlung der Triggerpunkte trägt auch dazu bei, Muskelverspannungen, die im Sport, Alltag und Beruf entstehen, entgegen zu wirken und dadurch das Wohlbefinden, Beweglichkeit und sportliche Leistung zu erhöhen.

5. Wann ist eine Triggerpunkttherapie beendet?

Diese Frage ist nur auf den ersten Blick leicht zu beantworten. Man weiß noch zu wenig darüber, ob ein Triggerpunkt verschwunden sein muss, um endgültig behandelt zu sein. Für die meisten von Schmerzen geplagten Menschen ist sicherlich die Schmerzfreiheit oder zumindest eine deutliche Schmerzreduktion das wichtigste Ziel der Behandlung. Gleichzeitig wird zudem auch mit jeder Behandlung der Stoffwechsel angeregt und die Regeneration der Reizzonen gefördert.



3/5

6. Es gibt eine Reihe an Selbstbehandlungstools wie Faszienrollen und Bälle.

Wofür braucht man noch ein spezielles Tool wie den TRIGGERBALL®?

In der breiten Öffentlichkeit ist das Wissen um Triggerpunkte und Faszien noch recht jung. Manualtherapeuten und Osteopathen arbeiten mit diesen Strukturen schon immer. Eine Faszienrolle ist ein gutes Hilfsmittel, um verklebte Faszien wieder beweglicher zu bekommen. Doch die Ursache für die Veränderungen in den Faszien, liegt häufig in der Muskulatur und dort in lokalen Verspannungen – den Triggerpunkten. Weder eine Dehnübung noch eine Faszienrolle kann diese Punkte so treffen, wie es für deren Auflösung hilfreich ist. Um die Ursache der Beschwerden zu behandeln, muss also an den Triggerpunkten in der Muskulatur angesetzt werden. Das Ziel der TRIGGERBALL®-Anwendung ist das gezielte Auflösen von Verklebungen und Verspannungspunkten, sowie die nachfolgende Regeneration innerhalb der Faszien und der Muskulatur.

Mit einem runden Ball, wie beispielsweise einem Tennisball, erzeugt man nur an einer Stelle einen gleichmäßigen, stumpfen Druck senkrecht in die Tiefe. Die besondere Oberfläche des Tools TRIGGERBALL® ermöglicht eine Behandlung mit unterschiedlicher Wirksamkeit:

Zum einen unterstützen die unterschiedlichen winkligen Flächen ein Verschieben der Faszien gegeneinander. Zum anderen imitieren die Rillen und Kerben den von Manualtherapeuten genutzten Effekt des „Feedings“: Dadurch, dass sich das umliegende Gewebe in die Rillen schmiegen kann, werden die Schmerzrezeptoren weniger gereizt.

Die Behandlung ist angenehmer und wirksamer, weil weniger Gegenspannung gegen den Schmerz erzeugt wird.

7. Was ist am TRIGGERBALL® besonders?

Der TRIGGERBALL® hat ein einzigartiges Design, das in Zusammenarbeit mit Therapeuten des **medizinischen Gesundheitszentrums amanu** (amanu.com) und den Spezialisten für Produktentwicklung der **Agentur lumod** (lumod.com) entwickelt wurde.

Der TRIGGERBALL® ist kein runder Ball, sondern besitzt Ecken und 42 Kanten. Dadurch kann er direkt am schmerzhaften Punkt platziert werden, ohne dass er verrutscht oder wegrollt.

Die Rillen und Kerben bewirken – wenn der Ball nur mit einem dünnen Kleidungsstück oder direkt auf der Haut angewendet wird –, dass sich das um den zu behandelnden Punkt liegende Gewebe automatisch anschmiegt. Osteopathen und Physiotherapeuten nutzen in der Behandlung gezielt dieses so genannte „Annähern“ des Gewebes, das auch „Feeding“ genannt wird. Dadurch wird weiter entfernt liegendes Gewebe, und vor allem die Schmerzrezeptoren, entlastet. Durch diesen Feeding-Effekt wird ein rascheres Abnehmen des Schmerzes schon während der Anwendung begünstigt.



4/5

Eine weitere Besonderheit ist der aufwendige Aufbau, der sich durch die Kombination aus einer härteren Innenhülle und weicheren Außenhülle aus kantigen Silikonelementen ergibt. Dadurch wird die Behandlung eines Triggerpunkts, wie sie ein Therapeut in der Regel mit seinem Daumen vornimmt, nachgeahmt.

Das Therapiegerät TRIGGERBALL® zielt auf die Anforderungen, die ein Therapeut für seine Patienten erwartet:

- Es soll eine dauerhafte Verbesserung und Verlängerung der Therapiewirkung erzielt werden.
- Das Tool muss unkompliziert und intuitiv anwendbar sein. Das ist besonders für die Selbstanwendung von entscheidender Bedeutung.
- Das Tool muss sicher und für jeden Menschen verwendbar sein.

8. Wer profitiert von der Anwendung des Tools TRIGGERBALL®?

Der TRIGGERBALL® ist für Menschen sinnvoll und hilfreich, die ihren Bewegungsapparat gesund erhalten wollen oder unter Beschwerden leiden, die dem faszialen und muskulären Bereich zugeordnet werden können (80 bis 90 Prozent der Beschwerden). Er empfiehlt sich besonders für Personen, die gerne selbst etwas tun möchten, um die Beschwerden zu lindern, oder die ihre laufende Therapie unterstützen oder den erzielten Effekt aufrecht erhalten möchten.

Die zweite große Zielgruppe sind Sportler. Hier ist die Behandlung von Triggerpunkten wichtig und hilfreich, um verbesserte Mobilität zu erreichen, die in vielen Sportarten eine Voraussetzung für körperliche Höchstleistung ist. Dabei dient die TRIGGERBALL®-Anwendung vor allem der Prävention und Regeneration und ist deshalb nicht leistungsorientiert wie beispielweise Pilates, Funktionelles Training oder reines Faszientraining, wie es aktuell in Fitnessstudios angeboten wird. Weder eine Dehnübung noch eine Faszienrolle kann lokale Triggerpunkte in der beschriebenen Weise auflösen. Der TRIGGERBALL® füllt diese Lücke unter den bekannten Methoden und ergänzt das Training.

Durch die intuitive und sichere Anwendung ist der TRIGGERBALL® auch für Menschen geeignet, die noch keine Erfahrung mit Triggerpunkten haben. In der Packung des Produktes gibt es ein Poster mit Übungen. Zusätzlich sind detaillierte Informationen zum Üben mit dem Selbstbehandlungs-Tool auf triggerball.com/uebungen kostenlos verfügbar.



5/5

9. Für welche Beschwerden ist das Selbstbehandlungs-Tool TRIGGERBALL® gedacht?

Die in jahrelanger Praxis entwickelte TRIGGERBALL®-Methode zielt auf die Unterstützung bei den folgenden, typischen Beschwerdebildern unserer heutigen Lebensweise:

- akute /chronische Verspannungen und Krämpfe
- Myogelosen & Triggerpunkte
- Verspannungen infolge von Sportverletzungen z. B. Zerrungen
- Hexenschuss /Lumbago
- Rippenbeschwerden der Zwischenrippenmuskulatur
- Nacken- /Schulterverspannungen
- Piriformis-Syndrom
- Ausstrahlende Schmerzen in Kopf, Rumpf und Extremitäten
- Fibromyalgie
- Hüftimpingement /Schulterimpingement
- Muskelsteifigkeit
- Arthrose bedingte Verspannung
- Tennisellbogen /Golfer-ellbogen
- Spannungskopfschmerzen sowie CMD (muskulär bedingte Kieferbeschwerden)
- Muskulär bedingter Drehschwindel
- Muskulär bedingte Ohrgeräusche
- Muskulär bedingte Bewegungsblockaden
- Durchblutungsstörungen /Lymphstau
- Verspannungsschmerz bei Regelbeschwerden (Krämpfe und Rückenschmerzen)
- Muskuläre Entlastung bei Plantarfasziitis > Entzündung der Sehnenplatte der Fußsohle, Fersenschmerzen, Sprunggelenks-Schmerzen

10. Wann muss der Anwender vorher den Therapeuten oder Arzt um Rat fragen?

Die Behandlung sollte nicht auf frischen Verletzungen, schweren bzw. echten Erkrankungen oder bei akuten Entzündungen angewendet werden. Bei Fragen wendet man sich immer an einen Arzt und Therapeuten. Auch wenn der Druckschmerz nicht nach etwa einer Minute nachlässt oder sich sogar verstärkt, sollte die Anwendung unterbrochen werden. Dann ist ein Besuch beim Therapeuten oder dem behandelnden Arzt angezeigt. Denn obwohl die meisten Beschwerden des Bewegungsapparates auf Probleme mit der Muskulatur oder den Faszien zurückzuführen sind, gibt es natürlich auch viele Erkrankungen oder Verletzungen welche hierbei Einfluss nehmen könnten. Dies gilt es abzuklären.