

IM PARK TRAINING 

TRIGGERPUNKT- THERAPIE UND DRY NEEDLING

TRIGGERPUNKTTHERAPIE

«Triggerpunkt» stammt vom englischen «to trigger» und bedeutet «auslösen». Es handelt sich um Punkte, die bekannte Schmerzen auslösen. Triggerpunkte sind oft Ursachen für chronische Schmerzen am Bewegungsapparat. Sie können aber auch Hautempfindungsstörungen, Bewegungseinschränkungen, Kraftverminderung oder vegetative Reaktionen hervorrufen.

Die Schmerzen können in Ruhe wie auch in Bewegung auftreten. Oft ist die Stelle des empfundenen Schmerzes nicht identisch mit dem verantwortlichen Triggerpunkt.

Ursachen:

- Überbeanspruchung durch Verletzungen wie z.B. Zerrungen oder Verstauchungen
- Verspannungen nach Fehlhaltungen (z.B. am Arbeitsplatz)
- Schonhaltung aufgrund von äusseren Einflüssen
- Überlastung in Folge von reduzierter Belastung
- Verspannungen aufgrund von psychischen Einflüssen

DRY NEEDLING

Dry Needling («trockene Nadelung») ist eine Behandlung ohne Medikamente. Sie stellt eine wirksame Ergänzung zur manuellen Triggerpunkttherapie dar. Beim Dry Needling wird eine Einweg-Akupunkturnadel verwendet, die Technik hat aber nichts mit Akupunktur zu tun. Die Nadel ist steril und wird präzise in den aktiven Triggerpunkt geführt, der für die Beschwerden verantwortlich ist.

Durch Triggerpunkttherapie und Dry Needling werden die lokale Durchblutung und die lokale Sauerstoffversorgung verbessert und normalisiert. Dies führt zur Linderung der Schmerzproblematik.

Anmeldung und weitere Auskünfte

IMPARK TRAINING

SEESTRASSE 315

CH-8038 ZÜRICH

T +41 44 481 49 44

IMPARKTRAINING@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/IMPARK