



Triggerpunkt-Massagegerät zur Selbsthilfe



Marion Thurn (stehend) und Sandrina Illes



Beim Radtraining und heuer im Juli bei der Duathlon-Weltmeisterschaft



Sandrina benützt auch öfter die Faszienrolle



Bei der Anwendung: Lösen verhärteter Stellen

Weltmeisterin

Sandrina Illes hat heuer für Österreich die erste Goldmedaille im Duathlon geholt. Triggerpunkt-Therapie hat ihr dabei geholfen, ist die Multisportlerin überzeugt.

„Ich will Weltmeisterin werden“, lautet jener schicksalhafte Satz von Sandrina Illes (32), der bei Physiotherapeutin Kati Straka „hängen geblieben“ ist, als die Sportlerin mit Problemen im Knöchel und dem Gefühl, linksseitig bewegungseingeschränkt zu sein, zu ihr kam.

„Bis dahin hatte ich schon alles probiert – Massagen, Tapes, ärztliche Behandlungen – und war mit den Ergebnissen immer noch nicht wirklich zufrieden. Dann hörte ich von der Triggerpunkt-Behandlung“, so Sandrina weiter – und kam zu Kati Straka.

Die erkannte sofort das Potenzial der Leichtathletin sowie Radsportlerin – und begleitet sie nun als Physiotherapeutin bereits ein Jahr lang von Titel zu Titel: Weltmeisterschafts-Gold auf der Duathlon Standard Distanz 2018, Europameisterschafts-Gold auf der Duath-

auf den Punkt gebracht

lon Mitteldistanz POWERMAN 2018, Europameisterschafts-Silber auf der Duathlon Standard Distanz 2018, amtierende Staatsmeisterin in unterschiedlichen Disziplinen.

Heuer das Band im Ziel in Dänemark zu durchlaufen und damit das erste Mal für Österreich die Goldmedaille im Duathlon (10 km laufen, 40 km Rad fahren, 5 km laufen in 01:49:29) zu gewinnen, war dann doch etwas ganz Besonderes.

Der Trainingserfolg verbesserte sich stetig

„Ich fühle mich jetzt deutlich gesünder als vor 10 Jahren! Es fällt mir leichter, schnell zu regenerieren, ich habe kaum Überlastungsprobleme und kann demnach schmerzfrei und effizient trainieren“, führt sie den Erfolg auch auf die regelmäßige Lösung von Beschwerden in der Muskulatur zurück, nicht nur bei akuten Problemen. Denn Störungen können latent vorhanden sein und bewirken zunächst unbemerkt Fehlbelastungen.

Marion Thurn, Präsidentin der IG Triggerpunkt Österreich (siehe auch Infokasten unten) erklärt die Methode kurz zusammengefasst: „Die ‚Myofasziale Triggerpunkttherapie‘ löst in der Tiefe des Muskels verkürzte Fasern, die sich punktuell verhärtet und lokal druckempfindlich sind.“

Die Stelle der Schmerzen und der Ort seiner Entstehung sind meist nicht ident. Sie strahlen aus, was oft mit Nervenleiden verwechselt wird und können im ganzen Körper auftreten. Viele Betroffene meinen dann, sie hätten sich „einen Nerv eingeklemmt“. So klagen zum Beispiel Menschen mit Triggerpunkten im Nacken häufig über Kopfschmerzen. Bei Wadenschmerzen findet sich der Ursprung oftmals in

Triggerpunkten im unteren Rücken und Gesäß. Knie- und Achillessehnenbeschwerden, bei Läufern etwa, haben praktisch immer eine Ursache in überbelasteten Muskeln.

Gezielter Druck löst Verkürzungen

Bearbeitet werden die „Knoten“ mittels gezieltem Druck der Hände oder eines „Triggerpointers“ (eine Art Massagestab, siehe rechtes Foto unten) durch ausgebildete Therapeuten. Das ist zunächst je nach persönlicher Empfindung etwas unangenehm, man muss außerdem aktiv mitarbeiten, dehnen und Rückmeldung geben. Schmerzreaktionen gehören dazu. In den ersten zwei bis drei Tagen kann

eine kurzzeitige Verschlechterung der Beschwerden eintreten, dann stellt sich aber rasch Erleichterung ein.

„Jeder hat im Alltag eingefahrene Bewegungsmuster und einseitige Belastungen, die selbst mit Freizeitsport nicht ganz wegzubekommen sind. Überbelastung entsteht auch im Sitzen“, so Expertin Thurn.

Wenn sich der Bewegungsapparat noch im Gleichgewicht befindet, kann er selber ausgleichen, nach und nach summieren sich die Störungen, Verkürzungen der Muskulatur sind die Folgen. Man kann sich gut vorstellen, wie sich ein Zug bildet, der auch umliegende Strukturen in Mitleidenschaft zieht. Erkrankte Stellen sind auch nach Jahren noch gut behandelbar.

„Unsere“ Weltmeisterin trainiert nun wieder weiter fleißig für 2019 und steuert im ersten Halbjahr 5 Duathlons, 5 Laufbewerbe und 3 Radrennen an. Die Triggerpunkttherapie wird sie auf jeden Fall auf ihrem Weg begleiten.

Karin Podolak

WO FINDE ICH THERAPEUTEN?

Die Behandlungstechnik „Myofasziale Triggerpunkttherapie“ ist in den 1990er-Jahren in Europa aufgekommen und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Informationen zum Thema, Anwendungsbeispiele (Schmerzmuster, Bildergalerie, Videos) und vieles mehr kann man auf der Homepage der österreichischen Interessensgemeinschaft IG Triggerpunkt Österreich nachlesen: www.triggerpunkt.at

www.sandrina-illes.at