



Schmerzfrei ohne Pille und OP

? WAS IST ...?

Viele Verhärtungen sitzen tief im Muskelgewebe und strahlen von dort Schmerzen aus. Allein mit den Händen sind diese Punkte nicht zu erreichen, wohl aber mit der Stoßwellentherapie.

Angenehm ist es nicht, das sei vorweg gesagt. Eine Stoßwellentherapie tut weh. Aber wenn sie hilft, quälende Schmerzen, zum Beispiel in der Schulter, im Rücken oder in der Ferse, dauerhaft zu beseitigen, sind viele gern bereit, kurzfristig auch stärkere Schmerzen auszuhalten.

Aber was ist das überhaupt, eine Stoßwellentherapie? Um das zu erklären, ist es wichtig zu wissen, dass häufig sogenannte Triggerpunkte die Auslöser diverser Beschwerden sind. Trigger sind dauerhaft verkürzte und verdickte Muskelfasern. Sie entstehen zum Beispiel durch eine Überbelastung, einen Unfall oder durch Stress-Situationen. Trigger führen zu einer verringerten Durchblutung und damit zu einer Sauerstoffunterversorgung des Muskelgewebes. Durch die Verkürzung des Muskels kommt es zusätzlich zu einer Fehlhaltung. Oft entsteht so ein Teufelskreis aus Muskelfehlfunktion, Fehlhaltung und eingeschränkter Bewegung, wodurch weitere Trigger entstehen.



Mit der Stoßwellentherapie behandelt die Heilpraktikerin Mechthild Rietfort zum Beispiel Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich.

Lockerung in der Tiefe

Mit bloßen Händen sind Triggerpunkte nicht zu lösen, denn sie liegen tief im Inneren des Muskels. Langfristig lassen sich die Beschwerden aber nur beheben, wenn die Trigger beseitigt werden. Eine Möglichkeit ist die Stoßwellentherapie (siehe Kasten „Was ist ...?“). Mit modernen Geräten erreichen Stoßwellen eine Tiefe von rund 6 cm, dringen also bis tief in den Muskel ein, erklärte Mechthild Rietfort am Mittwoch vergangener Woche vor Landfrauen aus Velen, Kreis Borken. Mechthild Rietfort arbeitet als Heilpraktikerin und betreibt eine Praxis in Stadthohn.

Die Trigger-Stoßwellen-Therapie ist eine schonende und risikoarme Behandlungsmethode. Sie kann den Gebrauch von Schmerzmitteln reduzieren oder gänzlich überflüssig machen. Unter Umständen kann sie sogar eine Operation vermeiden, wenn zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall vorliegt oder Schulterbeschwerden die Beweglichkeit des Patienten einschränken. Mechthild Rietfort setzt die Methode zum Beispiel bei Schulter-Arm-Beschwerden, Rückenschmerzen, Fersensporn, Arthrose, Sportverletzungen oder Tennisellenbogen ein. Stoßwellen können aber auch bei Beschwer-

den wie Migräne, Schwindel, Tinnitus oder Fibromyalgie Linderung bringen, denn diese Krankheiten werden häufig durch Verspannungen mit verursacht.

Ganzheitliche Behandlung

Der Auslöser eines Schmerzes sitzt oft nicht an der gleichen Stelle wie der Schmerz selbst. „Alle Muskeln hängen aneinander“, erklärte die Heilpraktikerin. Zum Beispiel verursachen Verkürzungen in der Wadenmuskulatur häufig Schmerzen in der Ferse oder dem Fuß. Deshalb betrachtet sie den Menschen immer ganzheitlich.

Nach einem ausführlichen Eingangsgespräch macht sich Mechthild Rietfort mit einem speziellen Gerät auf die Suche nach Triggern. Wenn sie die schmerzauslösenden Punkte erreicht, spürt das der Patient sofort. Diese Punkte gilt es dann zu behandeln. Die Intensität der Stoßwellen kann die Therapeutin individuell einstellen. Sobald der Patient signalisiert, dass der Schmerz zu stark ist, geht sie

Stoßwellentherapie – Stoßwellen sind mechanische Druckpulse, die mit einem speziellen Gerät erzeugt werden. Durch die Druckenwendung wird die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung des Triggerbereichs gesteigert. Dadurch entspannen sich die verkürzten Muskelfasern und verlängern sich wieder. Der Patient merkt dies schnell an einer besseren Beweglichkeit und langfristig daran, dass der Schmerz nachlässt oder ganz verschwindet. Durch Stoßwellen lassen sich aber nicht nur Trigger beseitigen, sondern auch Ablagerungen lösen, zum Beispiel bei einem Fersensporn oder bei der Kalkschulter. Ursprünglich kommen Stoßwellen bei der Zentrümmerung von Nierensteinen zum Einsatz. Das macht deutlich, welche Kraft die Wellen haben.

mit dem Gerät runter und der Schmerz hört sofort auf. In der Regel sind mehrere Anwendungen nötig, um einen langfristigen Effekt zu erzielen. Zwischen den Behandlungen sollte der Patient die betroffenen Muskeln dehnen, aber nicht überlasten, denn sonst könnte sich der Triggerpunkt verkalten. Äußerst wichtig ist es, nach der Behandlung viel zu trinken, etwa 1,5 l mehr als sonst, riet Mechthild Rietfort. „Wenn wir im Muskel etwas lösen, dann brauchen wir anschließend den Spüldefekt“, erklärte die Heilpraktikerin.

Bessere Wundheilung

Gute Erfahrungen hat Mechthild Rietfort mit dem Einsatz der Stoßwellentherapie auch zur Vorbereitung bei Operationen gemacht, zum Beispiel bei Hüft-Operationen. „Wenn die Muskulatur rund um die Hüfte gut gelockert ist, dann heilt auch die Wunde nach der Operation besser“, ist ihre Erfahrung.

Die Erstbehandlung einschließlich eines ausführlichen Eingangsgesprächs kostet etwa 75 €, eine Folgebehandlung rund 60 €. Je nach Therapeut und Region können aber auch Kosten von mehr als 200 € pro Behandlung anfallen. Die gesetzlichen Krankenkassen tragen diese Kosten in der Regel nicht. Viele Leid geplagte sind aber durchaus bereit, neben den Schmerzen bei der Behandlung auch die Kosten auf sich zu nehmen, wenn es denn hilft. Will

Stoßwellen bei offenen Wunden

Stoßwellen fördern die Durchblutung. Diesen Effekt machen sich Mediziner an der Universität Freiburg zunutze. Hier laufen erste Versuche, die Stoßwellentherapie bei offenen, schlecht heilenden

Wunden einzusetzen. Dazu wird die Wunde steril abgedeckt und dann mit Stoßwellen behandelt. Die Maßnahme klingt vielversprechend, aber eine Studie zur Untersuchung der Methode läuft noch.