

# Eric Hebgen Taschenatlas Myofasziale Triggerpunkte

## Leseprobe

[Taschenatlas Myofasziale Triggerpunkte](#)

von [Eric Hebgen](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b13658>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	V
-------------------	---

## Teil I

<b>Theorie</b> . . . . .	1
<b>1 Definition</b> . . . . .	2
<b>2 Klassifikation der Triggerpunkte</b> . . . . .	3
2.1 Aktive und latente Triggerpunkte . . . . .	3
2.2 Symptome . . . . .	3
2.3 Begünstigende Faktoren . . . . .	4
<b>3 Pathophysiologie der Triggerpunkte</b> . . . . .	5
3.1 Lokale Spannungserhöhung des Triggerpunkts, ausstrahlender Schmerz . . . . .	5
3.2 Konvergenzprojektion . . . . .	5
3.3 Konvergenzfazilitation . . . . .	6
3.4 Axonverästelungen . . . . .	7
3.5 Sympathische Nerven . . . . .	7
3.6 Metabolische Entgleisung . . . . .	7
3.7 Muskeldehnungen wirken auf den Muskelmetabolismus ein . . . . .	8
3.8 Der hypertone palpierbare Muskelstrang . . . . .	9
3.9 Muskuläre Schwäche und schnelle Ermüdbarkeit . . . . .	11
<b>4 Diagnostik von Triggerpunkten</b> . . . . .	12
4.1 Genaue Anamnese . . . . .	12
4.2 Schmerzmuster aufzeichnen . . . . .	12
4.3 Muskeln in Aktivität untersuchen . . . . .	13
4.4 Nach Triggerpunkten suchen . . . . .	13
<b>5 Therapie der Triggerpunkte</b> . . . . .	18
5.1 Stretch-and-Spray-Technik . . . . .	18
5.1.1 Kühlspray aufbringen . . . . .	18

5.1.2	Passive Dehnung	18
5.1.3	Aktive Dehnung	19
5.2	Postisometrische Relaxation / Muskel-Energie-Technik / Myofascial Release	19
5.3	Ischämische Kompression / Manuelle Inhibition	19
5.4	Tiefe Friktionsmassage (deep friction)	20
<b>6</b>	<b>Anleitung für die Behandlungstechnik der Muskeln</b>	<b>21</b>
6.1	Wie wirkt das Dehnen?	21
6.1.1	Veränderung der Muskelstruktur	21
6.1.2	Reflektorische Wirkung des Dehnens	22
6.1.3	Gewöhnungseffekt – Psychische Komponente	22
6.2	Prinzip für die Dehnung der Muskeln	22
<b>7</b>	<b>Triggerpunkt aufrechterhaltende Faktoren</b>	<b>24</b>
7.1	Mechanische Faktoren	24
7.2	Systemische Faktoren	25
<b>8</b>	<b>Das fazilitierte Segment</b>	<b>26</b>

## Teil II

<b>Die Triggerpunkte</b>	<b>29</b>
--------------------------	-----------

<b>9</b>	<b>Kopf- und Nackenschmerzen</b>	<b>30</b>
9.1	<b>M. trapezius</b>	<b>30</b>
9.1.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	30
9.1.2	Osteopathisches Vorgehen	32
9.2	<b>M. sternocleidomastoideus</b>	<b>34</b>
9.2.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	34
9.2.2	Osteopathisches Vorgehen	36
9.3	<b>M. masseter</b>	<b>38</b>
9.3.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	38
9.3.2	Osteopathisches Vorgehen	40
9.4	<b>M. temporalis</b>	<b>42</b>

9.4.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	42
9.4.2	Osteopathisches Vorgehen	44
<b>9.5</b>	<b>M. pterygoideus lateralis</b>	<b>46</b>
9.5.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	46
9.5.2	Osteopathisches Vorgehen	48
<b>9.6</b>	<b>M. pterygoideus medialis</b>	<b>50</b>
9.6.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	50
9.6.2	Osteopathisches Vorgehen	52
<b>9.7</b>	<b>M. digastricus</b>	<b>54</b>
9.7.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	54
9.7.2	Osteopathisches Vorgehen	56
<b>9.8</b>	<b>M. orbicularis oculi, M. zygomaticus major, Platysma</b>	<b>58</b>
9.8.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	58
9.8.2	Osteopathisches Vorgehen	60
<b>9.9</b>	<b>M. occipitofrontalis</b>	<b>62</b>
9.9.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	62
9.9.2	Osteopathisches Vorgehen	64
<b>9.10</b>	<b>M. splenius capitis und M. splenius cervicis</b>	<b>66</b>
9.10.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	66
9.10.2	Osteopathisches Vorgehen	68
<b>9.11</b>	<b>M. semispinalis capitis, M. semispinalis cervicis, Mm. multifidi</b>	<b>70</b>
9.11.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	70
9.11.2	Osteopathisches Vorgehen	72
<b>9.12</b>	<b>Mm. recti capitis posterior major et minor, Mm. obliqui capitis inferior et superior</b>	<b>74</b>
9.12.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	74
9.12.2	Osteopathisches Vorgehen	76
<b>9.13</b>	<b>Schmerzguide</b>	<b>78</b>
<b>10</b>	<b>Obere Thoraxschmerzen und Schulter-Arm-Schmerzen</b>	<b>82</b>
<b>10.1</b>	<b>M. levator scapulae</b>	<b>82</b>
10.1.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	82
10.1.2	Osteopathisches Vorgehen	84
<b>10.2</b>	<b>Mm. scaleni</b>	<b>86</b>
10.2.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	86
10.2.2	Osteopathisches Vorgehen	88

<b>10.3</b>	<b>M. supraspinatus</b> . . . . .	90
10.3.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	90
10.3.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	92
<b>10.4</b>	<b>M. infraspinatus</b> . . . . .	94
10.4.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	94
10.4.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	96
<b>10.5</b>	<b>M. teres minor</b> . . . . .	98
10.5.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	98
10.5.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	100
<b>10.6</b>	<b>M. teres major</b> . . . . .	102
10.6.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	102
10.6.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	104
<b>10.7</b>	<b>M. latissimus dorsi</b> . . . . .	106
10.7.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	106
10.7.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	108
<b>10.8</b>	<b>M. subscapularis</b> . . . . .	110
10.8.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	110
10.8.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	112
<b>10.9</b>	<b>Mm. rhomboidei</b> . . . . .	114
10.9.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	114
10.9.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	116
<b>10.10</b>	<b>M. deltoideus</b> . . . . .	118
10.10.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	118
10.10.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	120
<b>10.11</b>	<b>M. coracobrachialis</b> . . . . .	122
10.11.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	122
10.11.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	124
<b>10.12</b>	<b>M. biceps brachii</b> . . . . .	126
10.12.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	126
10.12.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	128
<b>10.13</b>	<b>M. brachialis</b> . . . . .	130
10.13.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	130
10.13.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	132
<b>10.14</b>	<b>M. triceps brachii</b> . . . . .	134
10.14.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	134
10.14.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	136

<b>10.15</b>	<b>M. anconaeus</b> .....	138
10.15.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	138
10.15.2	Osteopathisches Vorgehen .....	140
<b>10.16</b>	<b>Schmerzguide</b> .....	142
<b>11</b>	<b>Ellenbogen-Finger-Schmerzen</b> .....	146
<b>11.1</b>	<b>M. brachioradialis</b> .....	146
11.1.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	146
11.1.2	Osteopathisches Vorgehen .....	148
<b>11.2</b>	<b>M. extensor carpi radialis longus</b> .....	150
11.2.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	150
11.2.2	Osteopathisches Vorgehen .....	152
<b>11.3</b>	<b>M. extensor carpi radialis brevis</b> .....	154
11.3.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	154
11.3.2	Osteopathisches Vorgehen .....	156
<b>11.4</b>	<b>M. extensor carpi ulnaris</b> .....	158
11.4.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	158
11.4.2	Osteopathisches Vorgehen .....	160
<b>11.5</b>	<b>M. extensor digitorum</b> .....	162
11.5.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	162
11.5.2	Osteopathisches Vorgehen .....	164
<b>11.6</b>	<b>M. extensor indicis</b> .....	166
11.6.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	166
11.6.2	Osteopathisches Vorgehen .....	168
<b>11.7</b>	<b>M. supinator</b> .....	170
11.7.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	170
11.7.2	Osteopathisches Vorgehen .....	172
<b>11.8</b>	<b>M. palmaris longus</b> .....	174
11.8.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	174
11.8.2	Osteopathisches Vorgehen .....	176
<b>11.9</b>	<b>M. flexor carpi radialis</b> .....	178
11.9.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	178
11.9.2	Osteopathisches Vorgehen .....	180
<b>11.10</b>	<b>M. flexor carpi ulnaris</b> .....	182
11.10.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	182
11.10.2	Osteopathisches Vorgehen .....	184

<b>11.11</b>	<b>M. flexor digitorum superficialis, M. flexor digitorum profundus</b> . . . . .	186
11.11.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	186
11.11.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	188
<b>11.12</b>	<b>M. flexor pollicis longus</b> . . . . .	190
11.12.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	190
11.12.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	192
<b>11.13</b>	<b>M. pronator teres</b> . . . . .	194
11.13.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	194
11.13.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	196
<b>11.14</b>	<b>M. adductor pollicis</b> . . . . .	198
11.14.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	198
11.14.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	200
<b>11.15</b>	<b>M. opponens pollicis</b> . . . . .	202
11.15.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	202
11.15.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	204
<b>11.16</b>	<b>M. abductor digiti minimi</b> . . . . .	206
11.16.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	206
11.16.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	208
<b>11.17</b>	<b>Mm. interossei</b> . . . . .	210
11.17.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	210
11.17.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	212
<b>11.18</b>	<b>Schmerzguide</b> . . . . .	214
<b>12</b>	<b>Obere Rumpfschmerzen</b> . . . . .	217
<b>12.1</b>	<b>M. pectoralis major</b> . . . . .	217
12.1.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	217
12.1.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	220
<b>12.2</b>	<b>M. pectoralis minor</b> . . . . .	222
12.2.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	222
12.2.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	224
<b>12.3</b>	<b>M. subclavius</b> . . . . .	226
12.3.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	226
12.3.2	Osteopathisches Vorgehen . . . . .	228
<b>12.4</b>	<b>M. sternalis</b> . . . . .	230
12.4.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung . . . . .	230

12.4.2	Osteopathisches Vorgehen	232
<b>12.5</b>	<b>M. serratus posterior superior</b>	234
12.5.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	234
12.5.2	Osteopathisches Vorgehen	236
<b>12.6</b>	<b>M. serratus posterior inferior</b>	238
12.6.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	238
12.6.2	Osteopathisches Vorgehen	240
<b>12.7</b>	<b>M. serratus anterior</b>	242
12.7.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	242
12.7.2	Osteopathisches Vorgehen	244
<b>12.8</b>	<b>M. erector spinae</b>	246
12.8.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	246
12.8.2	Osteopathisches Vorgehen	250
<b>12.9</b>	<b>M. rectus abdominis, M. obliquus internus et externus abdominis, M. transversus abdominis, M. pyramidalis</b>	252
12.9.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	252
12.9.2	Osteopathisches Vorgehen	258
<b>12.10</b>	<b>Schmerzguide</b>	260
<b>13</b>	<b>Untere Rumpfschmerzen</b>	262
<b>13.1</b>	<b>M. quadratus lumborum</b>	262
13.1.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	262
13.1.2	Osteopathisches Vorgehen	264
<b>13.2</b>	<b>M. iliopsoas</b>	266
13.2.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	266
13.2.2	Osteopathisches Vorgehen	268
<b>13.3</b>	<b>Muskeln des Beckenbodens</b>	270
13.3.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	270
13.3.2	Osteopathisches Vorgehen	274
<b>13.4</b>	<b>M. glutaeeus maximus</b>	276
13.4.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	276
13.4.2	Osteopathisches Vorgehen	278
<b>13.5</b>	<b>M. glutaeeus medius</b>	280
13.5.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	280
13.5.2	Osteopathisches Vorgehen	282
<b>13.6</b>	<b>M. glutaeeus minimus</b>	284



13.6.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	284
13.6.2	Osteopathisches Vorgehen	286
<b>13.7</b>	<b>M. piriformis</b>	288
13.7.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	288
13.7.2	Osteopathisches Vorgehen	290
<b>13.8</b>	<b>Schmerzguide</b>	292
<b>14</b>	<b>Hüft-, Oberschenkel- und Knie-Schmerzen</b>	296
<b>14.1</b>	<b>M. tensor fasciae latae</b>	296
14.1.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	296
14.1.2	Osteopathisches Vorgehen	298
<b>14.2</b>	<b>M. sartorius</b>	300
14.2.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	300
14.2.2	Osteopathisches Vorgehen	302
<b>14.3</b>	<b>M. pectineus</b>	304
14.3.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	304
14.3.2	Osteopathisches Vorgehen	306
<b>14.4</b>	<b>M. quadriceps femoris</b>	308
14.4.1	Ursprung	308
14.4.2	Anatomie und Schmerzausstrahlung	309
14.4.3	Osteopathisches Vorgehen	312
<b>14.5</b>	<b>M. gracilis</b>	314
14.5.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	314
14.5.2	Osteopathisches Vorgehen	316
<b>14.6</b>	<b>M. adductor longus</b>	318
14.6.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	318
14.6.2	Osteopathisches Vorgehen	320
<b>14.7</b>	<b>M. adductor brevis</b>	322
14.7.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	322
14.7.2	Osteopathisches Vorgehen	324
<b>14.8</b>	<b>M. adductor magnus</b>	326
14.8.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	326
14.8.2	Osteopathisches Vorgehen	328
<b>14.9</b>	<b>M. biceps femoris</b>	330
14.9.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	330
14.9.2	Osteopathisches Vorgehen	332

<b>14.10</b>	<b>M. semitendinosus, M. semimembranosus</b> .....	334
14.10.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	334
14.10.2	Osteopathisches Vorgehen .....	336
<b>14.11</b>	<b>M. popliteus</b> .....	338
14.11.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	338
14.11.2	Osteopathisches Vorgehen .....	340
<b>14.12</b>	<b>Schmerzguide</b> .....	342
<b>15</b>	<b>Unterschenkel-, Knöchel- und Fußschmerzen</b> .....	344
<b>15.1</b>	<b>M. tibialis anterior</b> .....	344
15.1.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	344
15.1.2	Osteopathisches Vorgehen .....	346
<b>15.2</b>	<b>M. tibialis posterior</b> .....	348
15.2.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	348
15.2.2	Osteopathisches Vorgehen .....	350
<b>15.3</b>	<b>M. peroneus longus, M. peroneus brevis, M. peroneus tertius</b> .....	352
15.3.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	352
15.3.2	Osteopathisches Vorgehen .....	356
<b>15.4</b>	<b>M. gastrocnemius</b> .....	358
15.4.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	358
15.4.2	Osteopathisches Vorgehen .....	360
<b>15.5</b>	<b>M. soleus</b> .....	362
15.5.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	362
15.5.2	Osteopathisches Vorgehen .....	364
<b>15.6</b>	<b>M. plantaris</b> .....	366
15.6.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	366
15.6.2	Osteopathisches Vorgehen .....	368
<b>15.7</b>	<b>M. extensor digitorum longus</b> .....	370
15.7.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	370
15.7.2	Osteopathisches Vorgehen .....	372
<b>15.8</b>	<b>M. extensor hallucis longus</b> .....	374
15.8.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	374
15.8.2	Osteopathisches Vorgehen .....	376
<b>15.9</b>	<b>M. flexor digitorum longus</b> .....	378
15.9.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung .....	378

15.9.2	Osteopathisches Vorgehen	380
<b>15.10</b>	<b>M. flexor hallucis longus</b>	<b>382</b>
15.10.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	382
15.10.2	Osteopathisches Vorgehen	384
<b>15.11</b>	<b>M. extensor digitorum brevis</b>	<b>386</b>
15.11.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	386
15.11.2	Osteopathisches Vorgehen	388
<b>15.12</b>	<b>M. extensor hallucis brevis</b>	<b>390</b>
15.12.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	390
15.12.2	Osteopathisches Vorgehen	392
<b>15.13</b>	<b>M. abductor hallucis</b>	<b>394</b>
15.13.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	394
15.13.2	Osteopathisches Vorgehen	396
<b>15.14</b>	<b>M. flexor digitorum brevis</b>	<b>398</b>
15.14.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	398
15.14.2	Osteopathisches Vorgehen	400
<b>15.15</b>	<b>M. abductor digiti minimi</b>	<b>402</b>
15.15.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	402
15.15.2	Osteopathisches Vorgehen	404
<b>15.16</b>	<b>M. quadratus plantae</b>	<b>406</b>
15.16.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	406
15.16.2	Osteopathisches Vorgehen	408
<b>15.17</b>	<b>Mm. interossei dorsales, Mm. interossei plantares</b>	<b>410</b>
15.17.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	410
15.17.2	Osteopathisches Vorgehen	412
<b>15.18</b>	<b>M. adductor hallucis</b>	<b>414</b>
15.18.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	414
15.18.2	Osteopathisches Vorgehen	416
<b>15.19</b>	<b>M. flexor hallucis brevis</b>	<b>418</b>
15.19.1	Anatomie und Schmerzausstrahlung	418
15.19.2	Osteopathisches Vorgehen	420
<b>15.20</b>	<b>Schmerzguide</b>	<b>422</b>
<b>16</b>	<b>Anatomische Zeichnungen</b>	<b>426</b>

## Teil III

<b>Anhang</b> .....	453
<b>17 Literatur</b> .....	454
<b>18 Abkürzungen</b> .....	456
<b>19 Abbildungsnachweis</b> .....	457
<b>20 Sachverzeichnis</b> .....	459



Eric Hebgen

[Taschenatlas Myofasziale  
Triggerpunkte](#)

Schmerzguide für Osteopathen und  
Manualtherapeuten

464 Seiten, kart.  
erschienen 2012



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und  
gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)