



**Udo Froneberg** ▪ Heilpraktiker  
Praxiszentrum Vaalser Str. 525  
Vaalser Str. 525 ▪ 52074 Aachen ▪ Deutschland  
Mobil +49 176 26 93 83 65  
Mail [praxis@froneberg.com](mailto:praxis@froneberg.com) ▪ Web [www.froneberg.com](http://www.froneberg.com) ▪ [www.mnt-nrt.de](http://www.mnt-nrt.de)



## Trigger Stoßwellen Therapie (TST)

### △ WAS SIND TRIGGER?

Besser, myofasciale Trigger, sind verhärtete und verkürzte Muskelfasern, auch Myogelosen genannt. Sie sind in der Bevölkerung weit verbreitet.

Die meisten kennen sie aus dem Nacken-Schulter-Bereich wo sie als gut tastbare Knoten schmerzhaft druckempfindlich sind.

Sie sind Hauptauslöser von Schmerzen im Bewegungsapparat!

Trigger kommen aber nicht nur dort, sondern in allen Muskelregionen vor und belasten und stören nachhaltig die Bewegungsabläufe.

Schmerzen und Reizungen können sich lokal oder auch entfernt von Triggern als Projektionsschmerzen auswirken (s.g. Ferntrigger), was eine gezielte Diagnose erschwert.

Die Kenntnis differenzierter Diagnose- und Behandlungsverfahren ermöglichen es nun, die Auslöser dieser Störungen – also die Trigger – zu beseitigen, indem die auslösenden Ferntrigger zunächst genau lokalisiert und dann aufgelöst werden.

Durch die Trigger-Areale wird der Muskel anfällig für Verletzungen, weil er verkürzt, verhärtet und unelastisch ist. Durch Teilverlust seiner Elastizität ist der Muskel geschwächt, was zu einer Kraft- und Ausdauererminderung führt (Leistungs- und Ausdauersport!).

### △ WAS SIND STOSSELLEN?

Als eine der modernsten Entwicklungen in der Schmerztherapie gilt die „Extrakorporale Stosswellentherapie (ESWT). ESWT ist der Oberbegriff unter dem zum einen die hochenergetischen als auch die niedrigenergetischeren Stosswellen zusammengefasst sind.

Auf die hochenergetischen möchte ich hier nicht weiter eingehen. Nur soviel sie hier dazu gesagt, das Sie mit Einzelimpulsen z.B. bei der Nierensteinertrümmerung, aber auch bei orthopädischen Problemen eingesetzt

Die Trigger-Stosswellen-Therapie (TST) ist der niedrigenergetischere Teil der ESWT.

Die Behandlung ist schonend, wirkungsvoll und ohne Einsatz von Medikamenten.

Die Stosswellen werden über ein frei bewegliches Handstück, in die Schmerzzonen eingeleitet.

Die Erzeugung der Stosswellen erfolgt nach dem pneumatisch ballistischen Prinzip.

Diese Schockwellen breiten sich dann radial im Körper aus. Daher wird die TST oft auch als “radiale Stosswellentherapie“ bezeichnet.

In der Regel ist die Eindringtiefe auf ca. 4 cm beschränkt.

Die Impulsstärke und –rate können je nach Beschwerdebild und Patientenverträglichkeit eingestellt werden.

### △ WAS BEWIRKEN STOSSELLEN?

Im Gegensatz zu herkömmlichen Behandlungsmethoden können die Ursachen der Beschwerden direkt am Geschehen mit großem Erfolg in wenigen Behandlungssitzungen erfolgreich beseitigt werden.

Diese energiereichen akustischen Stöße stimulieren den Stoffwechsel in der Schmerzregion und setzen so die körpereigenen Reparaturmechanismen gezielt in Gang.

Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert.

Mit der TST ist es möglich diese verkürzten und verhärteten Muskelfasern schmerzarm, auch bei muskulösen und übergewichtigen Patienten, zu finden und zu lösen. Innerhalb weniger Minuten kommt es zu einer Durchblutungssteigerung.

Der Muskel entspannt sich und der Trigger löst sich auf.



**Udo Froneberg** ▪ Heilpraktiker

Praxiszentrum Vaalser Str. 525

Vaalser Str. 525 ▪ 52074 Aachen ▪ Deutschland

Mobil +49 176 26 93 83 65

Mail [praxis@froneberg.com](mailto:praxis@froneberg.com) ▪ Web [www.froneberg.com](http://www.froneberg.com) ▪ [www.mnt-nrt.de](http://www.mnt-nrt.de)



#### △ WAS KANN BEHANDELT WERDEN?

- chronische Schmerzsyndrome
- Rückenschmerzen vom Hals/ Nacken bis zum Steißbein
- Bandscheibenvorfälle, Ischiasbeschwerden
- Kopfschmerzen, Migräne
- Schulter-Arm- Beschwerden, Tennisellenbogen, Golferarm
- Knie- und Hüftbeschwerden
- Schmerzen in der Fußsohle, Fersensporn
- Vorbeugung/ Linderung von Arthrosebeschwerden
- Sportverletzungen, schnellere Genesung/ Rehabilitation
- Muskel- und Sehnenverletzungen, Sehnenreizungen (Dupuytren)
- Leistungssteigerung Sport/ Fitness, Verletzungsvorbeugung (Prävention )
- Schwindel,
- Fibromyalgie
- Spasmen (Krämpfe)

Akute Sportverletzungen und oder auch nach Operationen lassen sich Probleme oft schon in wenigen Tagen beseitigen und die Rehabilitation beschleunigen.

Hilfreich ist diese Therapieform auch bei Sehnenproblemen wie Verkürzungen und besonders bei Verhärtungen z.B. durch Narben.

#### △ WANN DÜRFEN STOSSWELLEN NICHT ODER NUR EIN GESCHRÄNKT ANGEWENDET WERDEN:

- Blutgerinnungsstörungen u.a. durch Einnahme bestimmter Medikamente (Marcumar)
- akuten Gefäßverschlüssen (Thrombosen) und
- akute Entzündungen, Eiterherde im Behandlungsgebiet
- Tumorerkrankungen
- Schwangerschaft
- Kindern im Wachstum
- Rheumatische Erkrankungen
- Polyneuropathie

#### △ SELTENE NEBENWIRKUNGEN:

- leichte Schwellungen oder Rötungen, muskelkaterähnliche Schmerzen für max. 3 Tage nach der Behandlung
- Petechien (kleine Einblutungen unter der Haut), selten Blutergüsse

#### △ KOMBINATIONEN MIT ANDEREN THERAPIEN:

Die TST kann sehr gut mit anderen Therapieverfahren kombiniert werden.

Sie kann bei bestimmten Erkrankungen als ideale Ergänzung z.B. der "Manuellen Neurotherapie" eingesetzt werden.

Aber auch die Kombination mit der Traditionellen Chinesischer Medizin (TCM – Akupunktur), physiotherapeutischen Maßnahmen, anderen physikalischen Therapieverfahren, wie Mikrowellen- oder Kurzwellen, Schröpfen etc. und z.B. der Neuraltherapie sind möglich und bewährt.



**Udo Froneberg** ▪ Heilpraktiker  
Praxiszentrum Vaalser Str. 525  
Vaalser Str. 525 ▪ 52074 Aachen ▪ Deutschland  
Mobil +49 176 26 93 83 65  
Mail [praxis@froneberg.com](mailto:praxis@froneberg.com) ▪ Web [www.froneberg.com](http://www.froneberg.com) ▪ [www.mnt-nrt.de](http://www.mnt-nrt.de)



#### △ VORTEILE DER TRIGGER-STOSSWELLEN-THERAPIE:

- Schonende, wirkungsvolle und größtenteils schmerzfreie Behandlung
- Ohne Einsatz von Medikamenten und nahezu Nebenwirkungsfrei
- Schnelle Linderung der Beschwerden, bei kurzer Anwendungsdauer
- Einfache und schnelle Anwendung
- Reduzierung des Medikamentenbedarfs
- Bekämpfung der ursprünglichen Schmerzauslöser
- Steigerung der Muskeldurchblutung und des Stoffwechsels
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Vorbeugung von Langzeitschäden im Bewegungsapparat
- Schnellere Rehabilitation

#### ZUSAMMENFASSUNG:

Durch eine ständig erhöhte Zugspannung des Muskels, verstärkt noch unter Belastung, werden Sehnen, Sehnenscheiden und Sehnenansätze überbeansprucht.

Der Druck in Gelenken und Bandscheiben erhöht sich, ein frühzeitiger Verschleiß und eine Verletzungsanfälligkeit entsteht.

Was langfristig zu Haltungsschäden, Bewegungseinschränkungen, chron. Schmerzen, Gelenk- und Bandscheibenschäden u.a.m. führt.

Die Stosswellentherapie zeichnet sich durch sehr geringe Nebenwirkungen aus.

Die meisten Patienten verspüren schon nach kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung.

Als Soforteffekte oft die Schmerzreduktion, Muskelverlängerung und Entspannung, vergrößertes Bewegungsausmaß der Gelenke und eine Steigerung der Kraft.

Die wieder gewonnene Beweglichkeit gibt ihnen dann die Lebensqualität zurück.

Patienten mit den zuvor genannten Beschwerden bietet sich hier eine sinnvolle Alternative.