

# Schrei nach Hilfe

Rückenschmerzen, Migräne oder Bauchkrämpfe: Für Ärzte sind diese Symptome nicht automatisch ein Zeichen dafür, dass eine Fehlfunktion in der Muskulatur vorliegt. Tatsächlich könnte aber das Myofasziale Schmerzsyndrom der Grund sein. von anja gerevini

**FALSCHER FÄHRTE.** Es gibt unzählige Namen dafür. Muskelschwiele, Fibrositis, Fibromyositis, Myogelose, Muskelhärtungen, Neurofibrositis oder rheumatische Myalgie sind nur einige Beispiele. Die Ursache ist aber immer dieselbe: Eine Überlastung durch Fehlhaltungen oder falsche Bewegungen sorgen dafür, dass die Muskulatur überreizt wird. Es kommt zu einer permanenten Kontraktion einzelner Stränge, die daraufhin mit Entzündungen und Verhärtungen reagieren. Und das führt wiederum zu Schmerzen. Ob bei dem Myofaszialen Schmerzsyndrom – auf diesen Namen hat sich die Medizin mittlerweile geeinigt – neben Fehlbelastungen auch genetische Dispositionen eine Rolle spielen, ist bislang nicht geklärt. In einem Punkt sind sich die Ärzte aber einig: Es gibt Faktoren, die das Myofasziale Schmerzsyndrom begünstigen. Dazu zählt in erster Linie übermäßiger Stress, aber auch Mangelernährung, hormonelle Störungen oder Muskelschwächen können die Erkrankung auslösen. Aber jetzt kommt das Fatale an der Sache. Das Myofasziale Schmerzsyndrom tritt meist maskiert auf. Im Klartext: Wer davon betroffen ist, kann unter Kopfschmerzen bis hin zu Migräne leiden, unter Bauchkrämpfen oder Rückenschmerzen, je nachdem, welcher Muskel betroffen ist. „Das ist ganz typisch. Der Mensch gleicht alle Bewegungen in sich aus“, so der Grazer Orthopäde und Sportmediziner

Muskeln spannen sich an und entspannen sich. Beim Myofaszialen Schmerzsyndrom ist diese Funktion gestört

Eduard Lanz. „Sogar Augenbewegungen werden von der Wirbelsäule ausgeglichen. Daher ist es oft so, dass der Schmerz auf der einen Seite auftritt, die muskuläre Verspannung aber ganz wo anders liegt.“

**WEITE KREISE.** Dazu kommt, dass Schmerz durch die lokale Ausschüttung von Botenstoffen auf umliegende Körperstellen übergreifen kann. Das erleichtert die Diagnose auch nicht gerade, denn oft können die Patienten nicht mehr benennen, wo ihre Schmerzen genau lokalisiert sind. „Das Myofasziale Schmerzsyndrom ist immer ein

FOTOS: PLAINPICTURE/SANNA LINDBERG, PRIVAT

H-Mosonmagyaróvár, Győri Kapu u. 7. Tel.: 0036/96 578-250

**EURODENT**

Seit 21 Jahren Zahnklinik und Implantatzentrum



**Rabatt bis 23.11.2013**  
Kronen € 170,- minus 10 % Rabatt = € **153,-\***

**Implantate** minus 10 % Rabatt = € **450,-\***

Kopf € 100,- = gesamt € 550,- \*) je nach Aufwand;

**Gratis-Telefon: 00800 1000 7000** **3 Jahre Garantie**

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9 bis 17, Sa. 9–13 Uhr **www.eurodent.hu**

ca. 80 km von Wien entfernt - Shuttlebus-Service!



**Gratis-Info: 0800/28 11 66**

Fertőd, Fő út 21.  
Ungarn, Grenzübergang Pamhagen  
(0036) 99/37 00 13 Di.-Fr. 9.30–17 Uhr, Sa. 9–14 Uhr  
**www.medidentfertod.hu**

**MEDIDENT ZAHNKLINIK**

**0–20% Rabatt bis 23.11.2013**  
Kronen € 170,- minus 10% Rabatt = € **153,-\***

**Implantate** minus 10% Rabatt = € **450,-\***

Kopf € 100,- = gesamt € 550,- \*) je nach Aufwand

**3 Jahre Garantie!“ – KOSTENLOSER**

**SHOLDIENST VON WIEN, PARKRING 4, ZUR ZAHNKLINIK UND ZURÜCK**

„Der Name Myofasziales Schmerzsyndrom führt in die falsche Richtung. Nicht das Symptom Schmerz gehört in den Vordergrund gestellt, die Funktionsstörung muss behandelt werden.“

Edvard Lanz, Orthopäde



Resultat von Koordinationsstörungen“, so Lanz. „Dort, wo gegenläufige Bewegungen aufeinander treffen, beginnen sie sich reflektorisch zu verspannen und in ihrer Funktion auszuscheiden.“ Daher macht sich das Myofasziale Schmerzsyndrom im Gegensatz zu rheumatischen Erkrankungen auch nicht durch schlechte Blutwerte bemerkbar, was eine Diagnose zusätzlich erschwert. Klagt ein Patient also über diffuse, aber heftige Schmerzen, ist der behandelnde Arzt gut beraten, ihn und seinen Bewegungsapparat auf die sogenannten Triggerpunkte zu untersuchen.



Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie den Beipackzettel und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Cayennepfeffer-Dickextrakt. [www.abc-plaster.at](http://www.abc-plaster.at)

**DIE NATÜRLICHE HEILWÄRME DER CHILI – MEIN REZEPT GEGEN RÜCKENSCHMERZEN**

- **Tiefenwirksame Muskelentspannung**
- **Schnelle Schmerzlinderung**

**Lokale Behandlung zur Linderung von Muskelschmerzen.**  
Schnell. Lang anhaltend. Natürlich.

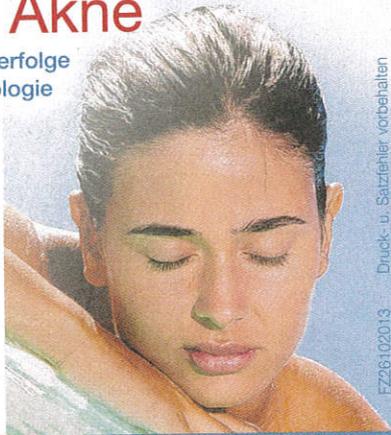


Chetkooh: Akis Petretzikis

# Schluss mit Akne

Ausgezeichnete Behandlungserfolge dank modernster Lasertechnologie

Mit einem neuen gepulsten Flüssigkeitslaser erzielen wir ausgezeichnete, dauerhafte Ergebnisse bei der Behandlung von Akne vulgaris oft bereits nach einer einzigen Behandlung. Unabhängige Studien publiziert in den renommiertesten Fachzeitschriften, bestätigen die hervorragende Wirkung dieser Behandlung.



FZ26102013 Druck- u. Satzfehler vorbehalten

**Jetzt 20% Rabatt beim Kauf eines 3er Blocks**  
Details unter [www.aestomed.at](http://www.aestomed.at)

Gerne beraten wir Sie wie bisher auch bei:

- Augenlaseroperation (Epi-LASIK, LASEK, LASIK) • Lidkorrekturen
- Fractional Laser ActiveFX • Lippenaufbau/Lippenmodellierung
- Unterspritzungen • Botox gegen Mimikfalten • Dauerhafte Haarentfernung • Altersflecken/Pigmentflecken • Tätowierungsentfernung
- Fettabsaugung • Behandlung von Achsel- u. Handschweiß mit Botox
- Sanfte, nichtinvasive Figurformung mit Ultraschall-Kavitation • Couperose Behandlung • Medizinische Kosmetik Aestomed Individual Skin: Auf Basis eines Hauttests speziell für Ihre Haut hergestellte Pflegeprodukte

**Aestomed**

[www.aestomed.at](http://www.aestomed.at) • 1030 Wien, Rennweg 9 • 01/718 29 29

## KRAMPFADERN? MEDIZINISCHE BEHANDLUNG OHNE OPERATION

Viele Krampfadern, auch wenn sie groß und geschlängelt erscheinen, müssen nicht mehr unbedingt operiert werden.

Oft genügt eine ambulante Injektionsbehandlung, um diese Venen zum Verschwinden zu bringen.

Narkose, Spitalsaufenthalt und Krankenstand sind nicht erforderlich.

Kurze Behandlungszeit, daher kostengünstig



Dr. med. Ernst Wandl



Facharzt für  
Radiodiagnostik,  
Mikroschaum-  
Behandlung  
von Krampfadern

Ordinationen: 4020 Linz - 1070 Wien  
[www.venenwandl.at](http://www.venenwandl.at) - 0664-18 13 107

**Kostenlose Info-Vorträge in Wien:**

**Di, 12.11. 2013, 18:30 Uhr**

VHS Liesing, Vortragssaal 2

Haus der Begegnung

Liesinger Platz 3, 1230 Wien

**20.11.-23.11.2013, 18:30 Uhr**

17. Wiener Herbst Senioren Messe

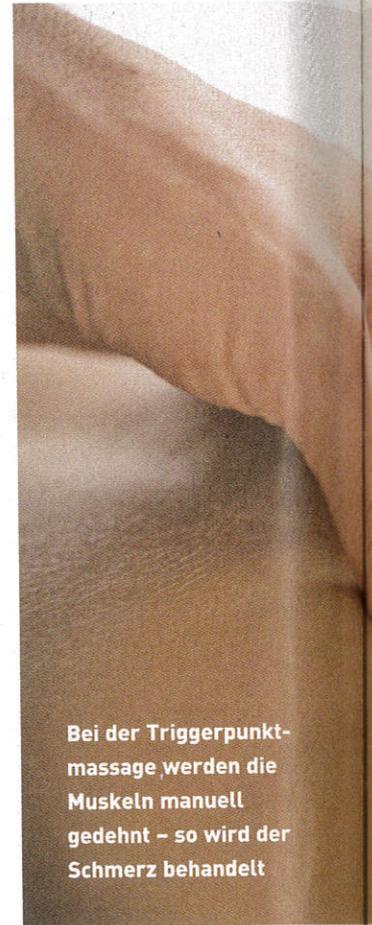
Messe Wien, 1021 Wien, Messeplatz 1



AUSGESCHALTET. Wie bereits beschrieben, spannen sich beim Myofaszialen Schmerzsyndrom die Muskeln zwar an, aber entspannen sich nicht. An gewissen, oft nur erbsengroßen Punkten, kommt es so zu einer permanenten Kontraktion. Diese Zonen, die den Schmerz dann in den gesamten Körper aussenden, nennt der Mediziner Triggerpunkt. „Als Erste Hilfe bei muskulären Verspannungen hat sich die Triggerpunktmassage etabliert, sie wirkt so gut wie ein Anästhetikum“, weiß Eduard Lanz. „Sie ist nichts anderes als eine manuelle Dehnung des Muskels. Aber damit habe ich Erfolg – denn ich löse lokal den Schmerz und kann auch die Funktion wieder ermöglichen.“

Die Triggerpunktmassage gilt heute als wichtigstes therapeutisches Instrument bei der Behandlung des Myofaszialen Schmerzsyndroms. „Aber man muss dann auch die Ursache in Angriff nehmen“, betont Eduard Lanz. „Schließlich gehört die Funktion wiederhergestellt, nicht nur das Syndrom in den Vordergrund gestellt.“

VERHALTENSKATALOG. Für den Orthopäden ist das ein entscheidender Punkt: Schmerz ist der Ausdruck dafür, dass es ein tieferliegendes Problem gibt. „Ich muss immer zwei Diagnosen stellen. Erstens: Was hat der Patient“, sagt Lanz. „Und zweitens: Was steht für ihn im Vordergrund? Ist es der Schmerz, werde ich diesen als erstes behandeln.“ Dann allerdings muss



Bei der Triggerpunkt-  
massage werden die  
Muskeln manuell  
gedehnt – so wird der  
Schmerz behandelt

der Fehlbelastung auf den Grund gegangen werden, damit nicht wieder Triggerpunkte gebildet werden. „Der Bewegungsapparat ist der einzige Teil des menschlichen Körpers, in dessen Steuerung der Patient direkt eingreifen kann. Er kann seinem Herzen nicht erklären, dass er gerne einen niedrigeren Blutdruck hätte, er kann der Leber nicht sagen, dass sie ab morgen anders arbeiten soll“, so Lanz. „Da kann er nur durch Medikamente eingreifen. Aber er kann seine Bewegung anders ausüben, das kann er lernen.“ Fehlstellungen auszugleichen und Stress vermeiden – das benötigt zwar Eigenverantwortung, aber wird mit dem Gewinn von Lebensqualität reich belohnt. ←

► [www.drlanz.at](http://www.drlanz.at)

## Wenn aus einem Wehwechen mehr wird

Bohrend, brennend, ziehend, stechend: Jeder empfindet Schmerzen anders. Mediziner kennen verschiedene Arten.

sind chronische Schmerzen schwer zu behandeln. **► Neuropathischer Schmerz:** Er entsteht, wenn das Nervengewebe aus irgendeinem Grund geschädigt wird. Das kann durch Erkrankungen wie Diabetes mellitus passieren. Ein anderes Beispiel ist der Phantomschmerz nach Amputationen, bei der peripheren Nerven durchtrennt wurden. **► Schmerzgedächtnis:** Wenn Schmerzen lange Zeit anhalten, kann es sein, dass diese Form nimmt mit der Zeit ein eigenes Krankheitsbild an. Die schmerzhaften Empfindungen dauern per Definition mehr als sechs Monate an. Da die eigentliche Ursache oft nicht mehr festgestellt werden kann, **► Definition:** Die internationale Schmerzgesellschaft beschreibt Schmerz als „ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit aktueller oder potenzieller Gewebeschädigung verknüpft ist.“ **► Akuter Schmerz:** Die Ursache ist hier meist eindeutig. Der Körper signalisiert durch Schmerz, dass eine unmittelbare Gefahr besteht. Daher ist die häufigste Ursache eine Verletzung. **► Chronischer Schmerz:** Diese Form nimmt mit der Zeit ein eigenes Krankheitsbild an. Die schmerzhaften Empfindungen dauern per Definition mehr als sechs Monate an. Da die eigentliche Ursache oft nicht mehr festgestellt werden kann,

## STRESS IM GRIFF.

### Buer® Lecithin Dragees mit 3fach Anti-Stress-Formel:

1. Lecithin zur Reduktion von Stress-Symptomen
2. B-Vitamine für starke Nerven
3. Kauen zur nachweislichen Senkung des Stress-Levels.



www.buerlechim.at

Nur in Ihrer Apotheke.

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. BUE1702131

WELDON, WERLING AND Pfl.



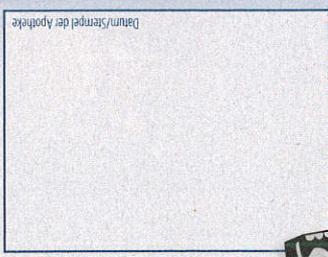
# GUTSCHEIN

TANTUM PROTECT® -

hilft der Nase wieder atmen

- Zum Ausspülen von Sekreten
- Langanhaltende Feuchtigkeit mit Hyaluronsäure "Hydeal D<sup>TM</sup>"
- Gel mit erfrischender Pfefferminze

Je um € 1,- billiger



Gutschein gültig nur bei Kauf des abgebildeten Produktes innerhalb des angegebenen Zeitraumes. Gültig solange der Vorrat reicht. Weitere Gutscheine erhältlich unter [www.tantumvertrieb.at](http://www.tantumvertrieb.at). **AB SORFORT EINLÖSBAR IN IHRER APOTHEKE BIS 14. DEZ. 2013.**

Hinweis für den Apotheker: Gutschein bitte gesammelt bis spätestens 31.12.2013 an CSC Pharmaceuticals Handels GmbH, Gewerbestraße 18-20, 2102 Bismberg, schicken. Mehrprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheke.

10/13