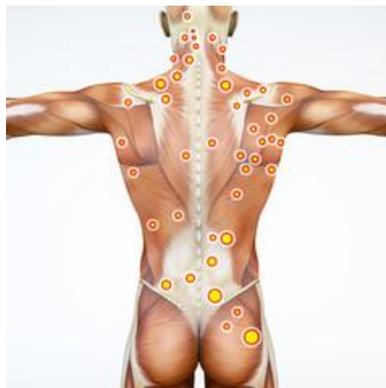




## Triggerpunkt-Therapie

(Voraussetzung: Modul Klassische Massage)



Triggerpunkte, früher auch Myogelosen genannt, sind überempfindliche Stellen in einem tastbar verspannten Bündel Muskelfasern. Solche Triggerpunkte können, wenn sie aktiv sind, Schmerzen bei Bewegung und sogar in Ruhestellung verursachen. Eine typische Eigenschaft von Triggerpunkten ist, dass sie ausstrahlende Schmerzen verursachen. So können zum Beispiel Triggerpunkte in der seitlichen Gesässmuskulatur Schmerzen im ganzen Bein erzeugen.

### **Lernziele:**

Sie kennen die Entstehung, die Lage und physiologische Funktionszusammenhänge der Triggerpunkte  
Sie kennen die manuelle Therapie und Kompression des Triggerpunktes  
Sie kennen die dazugehörige Muskeldehnungen und aktiven Bewegungen

Im Kurs wird vorwiegend praktisch gearbeitet, damit Sie nachher in der Lage sind, Triggerpunkte gezielt zu lösen.

### **Kursdatum:**

Samstag, 06.09.2025, Thema obere Extremitäten  
Samstag, 13.09.2025, Thema untere Extremitäten

**Kursdauer:** 7 Stunden à 60 Minuten

### **Kurspreis:**

CHF 230.00 (pro Kurs) inklusive Skript und Kursausweis

### **Dozentin:**

Petra Prader, dipl. Physiotherapeutin

### **Anmeldung:**

Online über unsere Plattform [www.trisana.ch](http://www.trisana.ch)  
Per Mail: [sekretariat@trisana.ch](mailto:sekretariat@trisana.ch)