

# Inhalt

- VORWORT..... 1**
- TRIGGERPUNKTE: DIE URSACHE ALLER SCHMERZEN? ..... 2**
- DEFINITION UND SYMPTOME..... 4**
  - WAS SIND TRIGGERPUNKTE .....4
  - SYMPTOME UND BESCHWERDEN, DIE DURCH TRIGGERPUNKTE VERURSACHT WERDEN  
KÖNNEN ..... 7
  - ARTEN UND ERSCHEINUNGSFORMEN – MYOFASZIALE TRIGGERPUNKTE .....10
  - WEITERE ARTEN UND ERSCHEINUNGSFORMEN .....14
  - BESONDERHEIT: DIE SCHMERZÜBERTRAGUNG .....15
  - DER ZUSAMMENHANG VON TRIGGERPUNKTEN UND DER PSYCHE .....16
- ENTSTEHUNG VON TRIGGERPUNKTEN UND BETROFFENE ..... 18**
  - RISIKOFAKTOREN .....18
  - WEN BETREFFEN TRIGGERPUNKTE? .....25
- MUSKULATUR UND TRIGGERPUNKTE VERSTEHEN UND HEILEN ..... 26**
  - DER AUFBAU DER MUSKULATUR UND DAS FASZIENSYSTEM .....26
  - DIE ENTSTEHUNG VON TRIGGERPUNKTEN INNERHALB DER MUSKULATUR .....35
  - MYOFASZIALE TRIGGERPUNKTE IM ZUSAMMENHANG MIT RÜCKENSCHMERZEN .....38
- TRIGGERPUNKTE LOKALISIEREN UND IDENTIFIZIEREN ..... 40**
  - SELBSTCHECK UND DIAGNOSE: WIE KÖNNEN TRIGGERPUNKTE FESTGESTELLT WERDEN?.....40
  - TRIGGERPUNKTE ERSPÜREN: DIE KONKRETEN EIGENSCHAFTEN, AN DENEN SIE DIESE  
ERKENNEN KÖNNEN .....41
  - DER SELBSTTEST: HABE AUCH ICH TRIGGERPUNKTE? .....42
  - DER SITZ MÖGLICHER TRIGGERPUNKTE UND DEREN BESCHWERDEN .....44
- UMFASSENDE BEHANDLUNG VON TRIGGERPUNKTEN ..... 47**
  - DIE ERSTEN SCHRITTE DER SELBSTBEHANDLUNG .....49
  - EIN ÜBERBLICK ÜBER MÖGLICHE HILFSMITTEL FÜR DIE MASSAGE .....53
  - ÜBERBLICK DER BEHANDLUNGSTECHNIKEN .....55
  - DIE BEHANDLUNGSRICHTLINIEN: TIPPS UND TRICKS AUF EINEN BLICK .....59

<b>TRIGGERPUNKTBEHANDLUNG VON KOPF BIS FUß .....</b>	<b>60</b>
SUCHHILFE ZUR SELBSTHILFE: SCHMERZEN, TRIGGERPUNKTE UND MUSKELN .....	61
TRIGGERPUNKTE AM KOPF, IM GESICHT UND IM KIEFER.....	77
TRIGGERPUNKTE IM NACKEN UND IM HALS .....	84
TRIGGERPUNKTE IN DER SCHULTER, IN DER BRUST UND IM OBEREN RÜCKEN .....	96
TRIGGERPUNKTE IM OBERARM UND IM ELLENBOGEN .....	118
TRIGGERPUNKTE IM UNTERARM UND IM ELLENBOGEN .....	122
TRIGGERPUNKTE IN DER HAND UND IM HANDGELENK .....	127
TRIGGERPUNKTE IM RÜCKEN, IM BAUCH UND IN DER HÜFTE .....	131
TRIGGERPUNKTE IM OBERSCHENKEL .....	144
TRIGGERPUNKTE IM UNTERSCHENKEL.....	150
TRIGGERPUNKTE IM FUß.....	161
<b>BONUS: TRIGGERPUNKT YOGA .....</b>	<b>165</b>
SCHMERZFREI IN 21 TAGEN MIT REGELMÄßIGER ÜBUNGSPRAXIS .....	165
DER KURS-PLAN: 21 TAGE TRIGGERPUNKT-YOGA .....	171
DAS KLEINE LEXIKON DER ASANAS: DIE KÖRPERHALTUNGEN DES YOGA ZUM NACHSCHLAGEN .....	175
<b>IHRE GESUNDHEIT LIEGT IN IHREN HÄNDEN .....</b>	<b>179</b>