

Inhalt

7	Foreword (Prof. David G. Simons)
8	Geleitwort (Prof. Karl Lewit)
9	Vorwort zur 3. Auflage
10	Dank

1. Theoretische Grundlagen

11	1.1 Einleitung: Auf dem Weg zu einer wissenschaftlichen Schmerzmedizin
13	1.2 Schmerzen im Bewegungsapparat sind häufig
15	1.3 Schmerzphysiologie
16	1.4 Bewegungsapparatschmerzen im medizinischen Alltag
19	1.5 Blockierung und primäre Nozizeption
21	1.6 Muskeltonus und Schmerz
22	1.7 Die Klinik des myofaszialen Schmerzsyndroms
27	1.8 Pathophysiologie myofaszialer Schmerzen
36	1.9 Chronische Schmerzen und Bindegewebe
38	1.10 Der neurogene Schmerz
41	1.11 Chronifizierung – Grenzen der Triggerpunkt-Therapie
44	1.12 Psyche und Muskulatur

2. Diagnostik myofaszialer Schmerzen

49	2.1 Diagnosekriterien
50	2.2 Dehnungstests
57	2.3 Palpation
59	2.4 Zuverlässigkeit der Diagnostik

3. Therapie myofaszialer Schmerzen

61	3.1 Spray and Stretch
61	3.2 Physiotherapeutische Techniken
62	3.3 Triggerpunkt-Injektion und Dry Needling
64	3.4 Manuelle Triggerpunkt-Therapie
65	3.5 Unsere vier manuellen Techniken
66	3.6 Der therapeutische Schmerz
66	3.7 Perpetuierende Faktoren
67	3.8 Therapieresistenz

4. Handgriffe und Dry Needling einzelner Muskeln

70	4.1 Halsmuskeln
80	4.2 Nackenmuskeln
86	4.3 Kopfmuskeln
94	4.4 Schulter- und Brustmuskeln
110	4.5 Oberarmmuskeln
116	4.6 Unterarmmuskeln
126	4.7 Handmuskeln
132	4.8 Rückenmuskeln
143	4.9 Bauchmuskeln
152	4.10 Gluteal- und Beckenbodenmuskeln
158	4.11 Oberschenkelmuskeln

174	4.12 Unterschenkelmuskeln
188	4.13 Fußmuskeln

5. Klinik und Differenzialdiagnose der Schmerzen des Bewegungsapparates

193	5.1 Nacken- und Kopfschmerzen
195	5.2 Schulterschmerzen
197	5.3 Armschmerzen
199	5.4 Thoraxschmerzen
200	5.5 Lumbosakral-Schmerzen
204	5.6 Leistenschmerzen
205	5.7 Bein- und Fußschmerzen

6. Zur Strategie der Triggerpunkt-Therapie

211	Literaturverzeichnis
221	Über den Autor
222	Register der Muskeln