

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
Vorwort.....	10
Von Claus Teslau	10
Teil I Grundlagen	11
1. Triggerpunkte und Stresspunkte	12
2. Muskellehre	15
Muskelaufbau	15
Wie zieht sich ein Muskel zusammen?	16
Wie entsteht eine Muskelverspannung?.....	17
Muskelfunktion.....	18
3. Ursachen und Symptome von Muskelverspannungen	20
Ursachen	20
Symptome	22
4. Erkennen von Stresspunkten	23
5. Faszien	25
Das dreidimensionale Netzwerk	25
Faszienaufbau	27
6. Allgemeine Grundlagen der Stresspunktbehandlung	29
Mit den Händen sehen lernen.....	29
Tastbare Knochenpunkte	30
Das Stressgesicht	38
Was bei einer Stresspunktbehandlung zu beachten ist	39

Massagegriffe zur Vorbereitung einer Stresspunktbehandlung	42
Behandlungstechnik von Stresspunkten.....	54
Dehnungen	58
Nach der Behandlung	62

II. Praxisteil Stresspunktmassage..... 63

1. Stresspunkte der besonderen Kopfbeweger 65

Großer gerader Kopfmuskel (M. rectus capitis dorsalis major) und hinterer schiefer Kopfmuskel (M. obliquus capitis caudalis)	65
---	----

2. Stresspunkte der Schultergürtelmuskulatur 72

Arm-Kopf-Muskel (M. brachiocephalicus) und Schulter-Hals-Muskel (M. omotransversarius).....	72
Trapezmuskel oder Kapuzenmuskel (M. trapezius)	79
Gezahnter Muskel (M. serratus ventralis)	86
Brustmuskulatur (Mm. pectorales).....	92
Breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi)	98

3. Eigenmuskeln der Schultergliedmaße..... 104

Obergrätenmuskel (M. supraspinatus)	104
Untergrätenmuskel (M. infraspinatus)	108
Dreiköpfiger Oberarmmuskel (M. triceps brachii)	111

4. Muskeln der Bauchwand 115

Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis).....	115
--	-----

5. Lange Hals- und Rückenmuskulatur 119

Langer Rücken-, Hals- und Kopfmuskel (M. longissimus)	119
---	-----

6. Eigenmuskeln der Beckengliedmaße	129
Mittlerer Kruppenmuskel (M. gluteus medius) und oberflächlicher	
Kruppenmuskel (M. gluteus superficialis)	129
Spanner der Oberschenkelfaszie (M. tensor fasciae latae)	137
Zweiköpfiger Oberschenkelmuskel (M. biceps femoris)	144
Der halbsehnige Muskel (M. semitendinosus)	
und halbhäutige Muskel (M. semimembranosus)	145
Schlusswort.....	155
Über die Autorin	156
Danksagung	158
Quellenverzeichnis	159