

# Inhalt

Danksagung.....	17
Einführung .....	19
<b>TEIL I: TRIGGERPUNKTE – DEFINITION UND ENTSTEHUNG .....</b>	<b>23</b>
<b>1. Triggerpunkte und chronische Schmerzen .....</b>	<b>25</b>
1.1 Anatomie und Physiologie eines Muskels.....	25
1.2 Die Physiologie von Triggerpunkten: Kontraktion und Entzündung.....	26
1.3 Sensibilisierung des zentralen Nervensystems, Triggerpunkte und chronische Schmerzen.....	26
1.4 Wie können Sie erkennen, ob Sie Triggerpunkte haben? .....	28
1.5 Was verursacht und chronifiziert Triggerpunkte? .....	30
<b>2. Chronifizierende Faktoren: Ergonomie, Körperhaltung und Bewegungsabläufe, Kleidung.....</b>	<b>31</b>
2.1 Ergonomie.....	31
2.2 Körperhaltung und Bewegungsabläufe.....	34
2.3 Kleidung.....	36
2.4 Fallstudie: Beseitigung eines haltungsbedingten chronifizierenden Faktors.....	37
<b>3. Chronifizierende Faktoren: Ernährung, Speisen und Getränke .....</b>	<b>39</b>
3.1 Unzureichende Ernährung .....	39
3.2 Falsche Ernährung .....	48
<b>4. Chronifizierende Faktoren: Gesundheitliche Probleme .....</b>	<b>50</b>
4.1 Verletzungen.....	50
4.2 Probleme mit der Wirbelsäule und andere skelettbedingte Faktoren .....	51
4.3 Schlafstörungen .....	53
4.4 Emotionale Faktoren.....	55
4.5 Akute oder chronische, durch Viren, Bakterien oder Parasiten ausgelöste Infektionen.....	56
4.6 Allergien.....	59
4.7 Störungen des Hormonhaushalts.....	60
4.8 Organstörungen und -erkrankungen.....	60

<b>TEIL II: DRUCK- UND STRETCHING-TECHNIKEN ZUR BEHANDLUNG VON TRIGGERPUNKTEN</b>	<b>65</b>
<b>5. Triggerpunkte finden und behandeln: Allgemeine Richtlinien</b>	<b>67</b>
5.1 Wo fängt man an?	67
5.2 Andere Aspekte, die man bedenken sollte	68
5.3 Allgemeine Richtlinien für das Anwenden von Druck bei Selbstbehandlungen	69
5.4 Allgemeine Richtlinien für Stretching- und Konditionierungsübungen	71
5.5 Allgemeine Richtlinien für den sorgsamen Umgang mit Ihrer Muskulatur	72
5.6 Durchbrechen des Schmerzzyklus: andere Therapien	73
5.7 Jetzt kann's losgehen!	73
<b>6. Triggerpunkt-Karten</b>	<b>74</b>
6.1 Blanko-Körperskizze	74
6.2 Schmerzen in Kopf-, Hals- und Nackenmuskulatur	76
6.3 Schmerzen in Oberkörper- und Oberarmmuskulatur	77
6.4 Schmerzen in Unterkörper- und Oberschenkelmuskulatur	79
6.5 Schmerzen in Ellenbogen-, Unterarm- und Handmuskulatur	81
6.6 Schmerzen in Knie-, Unterschenkel-, Knöchel- und Fußmuskulatur	83
<b>7. Schmerzen in Kopf-, Hals- und Nackenmuskulatur</b>	<b>85</b>
7.1 Falsche Atmung und Triggerpunkte	85
7.2 Vorgebeugte Haltung und Triggerpunkte	86
7.3 Kraniomandibuläre Dysfunktion und Triggerpunkte	87
7.4 Kopfschmerz, Migräne und Triggerpunkte	89
<b>8. Trapezmuskel</b>	<b>90</b>
8.1 Häufige Symptome	90
8.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	92
8.3 Selbsthilfetechniken	93
8.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	96
<b>9. Nackenmuskulatur</b>	<b>97</b>
9.1 Häufige Symptome	99
9.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	101
9.3 Selbsthilfetechniken	103
9.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	105
<b>10. Kopfwender</b>	<b>106</b>
10.1 Häufige Symptome	106
10.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	108
10.3 Selbsthilfetechniken	109
10.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	111

<b>11. Schläfenmuskel</b>	112
11.1 Häufige Symptome	113
11.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	114
11.3 Selbsthilfetechniken	115
11.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	116
<b>12. Gesichts- und Kopfschwartenmuskulatur</b>	117
12.1 Häufige Symptome	118
12.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	121
12.3 Selbsthilfetechniken	122
12.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	124
<b>13. Kaumuskel</b>	125
13.1 Häufige Symptome	125
13.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	127
13.3 Selbsthilfetechniken	129
13.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	130
<b>14. Innerer Flügelmuskel</b>	131
14.1 Häufige Symptome	131
14.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	132
14.3 Selbsthilfetechniken	133
14.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	133
<b>15. Äußerer Flügelmuskel</b>	134
15.1 Häufige Symptome	135
15.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	135
15.3 Selbsthilfetechniken	136
15.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	137
<b>16. Zweibäuchiger Kiefermuskel</b>	138
16.1 Häufige Symptome	139
16.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	139
16.3 Selbsthilfetechniken	140
16.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	141
<b>17. Schmerzen im Rumpf</b>	143
<b>18. Autochthone Rückenmuskulatur</b>	146
18.1 Häufige Symptome	147
18.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	150
18.3 Selbsthilfetechniken	151
18.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	154

<b>19. Schulterblattheber</b>	155
19.1 Häufige Symptome	155
19.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	156
19.3 Selbsthilfetechniken	158
19.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	158
<b>20. Rautenmuskeln</b>	159
20.1 Häufige Symptome	160
20.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	161
20.3 Selbsthilfetechniken	161
20.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	162
<b>21. Unterer Teil (Pars posterior) des hinteren Sägemuskels</b>	163
21.1 Häufige Symptome	164
21.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	164
21.3 Selbsthilfetechniken	165
21.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	166
<b>22. Hüftlendenmuskel</b>	167
22.1 Häufige Symptome	168
22.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	169
22.3 Selbsthilfetechniken	170
22.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	172
<b>23. Großer Brustmuskel und Unterschlüsselbeinmuskel</b>	173
23.1 Häufige Symptome	173
23.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	177
23.3 Selbsthilfetechniken	178
23.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	180
<b>24. Brustbeinmuskel</b>	181
24.1 Häufige Symptome	181
24.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	182
24.3 Selbsthilfetechniken	182
24.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	183
<b>25. Bauchmuskulatur</b>	184
25.1 Häufige Symptome	184
25.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	189
25.3 Selbsthilfetechniken	190
25.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	192

<b>26. Vorderer Sägemuskel .....</b>	<b>193</b>
26.1 Häufige Symptome .....	193
26.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	194
26.3 Selbsthilfetechniken .....	195
26.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	196
 <b>27. Zwischenrippenmuskeln und Zwerchfell .....</b>	 <b>197</b>
27.1 Häufige Symptome .....	197
27.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	198
27.3 Selbsthilfetechniken .....	200
27.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	201
 <b>28. Quadratischer Lendenmuskel und Iliolumbalband .....</b>	 <b>202</b>
28.1 Häufige Symptome .....	203
28.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	204
28.3 Selbsthilfetechniken .....	205
28.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	208
 <b>29. Birnenförmiger Muskel .....</b>	 <b>209</b>
29.1 Häufige Symptome .....	210
29.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	211
29.3 Selbsthilfetechniken .....	212
29.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	214
 <b>30. Großer Gesäßmuskel .....</b>	 <b>215</b>
30.1 Häufige Symptome .....	216
30.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	217
30.3 Selbsthilfetechniken .....	218
30.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	219
 <b>31. Mittlerer Gesäßmuskel .....</b>	 <b>220</b>
31.1 Häufige Symptome .....	221
31.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	222
31.3 Selbsthilfetechniken .....	223
31.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	224
 <b>32. Beckenbodenmuskulatur .....</b>	 <b>225</b>
32.1 Häufige Symptome .....	226
32.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	228
32.3 Behandlungsverfahren (für den behandelnden Arzt).....	229
32.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	229

<b>33. Schmerzen in Schulter, Oberarm und Ellenbogen .....</b>	<b>231</b>
33.1 Fibröse Schultersteife .....	231
33.2 Verletzungen der Rotatorenmanschette.....	232
33.3 Schultergürtelkompressionssyndrom (Skalenus-anterior-Syndrom, Thoracic-outlet-Syndrom)...	232
33.4 Tennisarm.....	233
 <b>34. Obergrätenmuskel .....</b>	 <b>234</b>
34.1 Häufige Symptome .....	234
34.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	236
34.3 Selbsthilfetechniken .....	236
34.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	237
 <b>35. Untergrätenmuskel .....</b>	 <b>238</b>
35.1 Häufige Symptome .....	238
35.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	239
35.3 Selbsthilfetechniken .....	240
35.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	242
 <b>36. Oberer Teil (Pars superior) des hinteren Sägemuskels .....</b>	 <b>243</b>
36.1 Häufige Symptome .....	243
36.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	244
36.3 Selbsthilfetechniken .....	245
36.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	245
 <b>37. Unterschulterblattmuskel .....</b>	 <b>246</b>
37.1 Häufige Symptome .....	246
37.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	247
37.3 Selbsthilfetechniken .....	248
37.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	249
 <b>38. Breiter Rückenmuskel .....</b>	 <b>250</b>
38.1 Häufige Symptome .....	250
38.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	251
38.3 Selbsthilfetechniken .....	252
38.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	253
 <b>39. Kleiner Rundmuskel.....</b>	 <b>254</b>
39.1 Häufige Symptome .....	254
39.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	255
39.3 Selbsthilfetechniken .....	256
39.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	257

<b>40. Großer Rundmuskel</b>	258
40.1 Häufige Symptome	258
40.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	259
40.3 Selbsthilfetechniken	259
40.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	260
<b>41. Trizeps und Knorrenmuskel</b>	261
41.1 Häufige Symptome	261
41.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	263
41.3 Selbsthilfetechniken	263
41.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	264
<b>42. Skalenusmuskeln</b>	265
42.1 Häufige Symptome	266
42.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	267
42.3 Selbsthilfetechniken	269
42.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	271
<b>43. Kleiner Brustmuskel</b>	272
43.1 Häufige Symptome	273
43.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	274
43.3 Selbsthilfetechniken	275
43.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	275
<b>44. Deltamuskel</b>	276
44.1 Häufige Symptome	276
44.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	278
44.3 Selbsthilfetechniken	278
44.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	280
<b>45. Hakenarmmuskel</b>	281
45.1 Häufige Symptome	282
45.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	282
45.3 Selbsthilfetechniken	283
45.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	284
<b>46. Bizeps oder zweiköpfiger Armmuskel</b>	285
46.1 Häufige Symptome	285
46.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	286
46.3 Selbsthilfetechniken	287
46.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	287
<b>47. Schmerzen im Unterarm, in Handgelenk und Hand</b>	289
47.1 Karpaltunnelsyndrom	289
47.2 Eingeklemmter kleiner Brustmuskel	290

<b>48. Handstrecker, Oberarm-Speichen-Muskel und Fingerstrecker .....</b>	<b>292</b>
48.1 Häufige Symptome .....	293
48.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	294
48.3 Selbsthilfetechniken .....	295
48.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	296
 <b>49. Auswärtsdreher .....</b>	 <b>297</b>
49.1 Häufige Symptome .....	297
49.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	298
49.3 Selbsthilfetechniken .....	299
49.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	299
 <b>50. Langer Hohlhandmuskel .....</b>	 <b>300</b>
50.1 Häufige Symptome .....	301
50.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	301
50.3 Selbsthilfetechniken .....	302
50.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	302
 <b>51. Hand- und Fingerbeuger.....</b>	 <b>303</b>
51.1 Häufige Symptome .....	303
51.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	305
51.3 Selbsthilfetechniken .....	306
51.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	307
 <b>52. Vorderarmbeuger .....</b>	 <b>308</b>
52.1 Häufige Symptome .....	308
52.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	309
52.3 Selbsthilfetechniken .....	310
52.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	310
 <b>53. Daumenanzieher und -gegensteller .....</b>	 <b>311</b>
53.1 Häufige Symptome .....	311
53.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	312
53.3 Selbsthilfetechniken .....	312
53.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	314
 <b>54. Zwischenknochenmuskeln der Hand und Kleinfingerspreizer.....</b>	 <b>315</b>
54.1 Häufige Symptome .....	316
54.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	317
54.3 Selbsthilfetechniken .....	317
54.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	318



<b>55. Schmerzen in Bein, Knie oder Fuß</b>	319
55.1 Fersensporn	319
55.2 Schiefziehe und Entzündung des Großzehenballens	320
55.3 Shin Splints (Schienbeinkantensyndrom oder mediales Tibiakantensyndrom)	320
55.4 Engpass- oder Kompartment-Syndrom	321
<b>56. Rückseitige Oberschenkelmuskeln</b>	323
56.1 Häufige Symptome	324
56.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	325
56.3 Selbsthilfetechniken	325
56.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	327
<b>57. Kniekehlenmuskel</b>	328
57.1 Häufige Symptome	328
57.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	329
57.3 Selbsthilfetechniken	330
57.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	330
<b>58. Zwillingswadenmuskel</b>	331
58.1 Häufige Symptome	332
58.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	332
58.3 Selbsthilfetechniken	334
58.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	336
<b>59. Schollenmuskel und Fußsohlenmuskel</b>	337
59.1 Häufige Symptome	338
59.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	340
59.3 Selbsthilfetechniken	341
59.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	342
<b>60. Hinterer Schienbeinmuskel</b>	343
60.1 Häufige Symptome	344
60.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	344
60.3 Selbsthilfetechniken	345
60.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	345
<b>61. Lange Zehenbeuger</b>	346
61.1 Häufige Symptome	347
61.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	348
61.3 Selbsthilfetechniken	348
61.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	349

<b>62. Kleiner Gesäßmuskel</b>	350
62.1 Häufige Symptome	351
62.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	352
62.3 Selbsthilfetechniken	353
62.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	355
<b>63. Oberschenkelfaszienspanner</b>	356
63.1 Häufige Symptome	357
63.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	358
63.3 Selbsthilfetechniken	358
63.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	360
<b>64. Wadenbeinmuskeln</b>	361
64.1 Häufige Symptome	362
64.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	362
64.3 Selbsthilfetechniken	364
64.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	365
<b>65. Vierköpfiger Schenkelstrecker</b>	366
65.1 Häufige Symptome	367
65.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	370
65.3 Selbsthilfetechniken	371
65.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	374
<b>66. Schneidermuskel</b>	375
66.1 Häufige Symptome	375
66.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	376
66.3 Selbsthilfetechniken	377
66.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	377
<b>67. Hüftgelenksadduktoren</b>	378
67.1 Häufige Symptome	378
67.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	380
67.3 Selbsthilfetechniken	380
67.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	382
<b>68. Kammmuskel</b>	383
68.1 Häufige Symptome	383
68.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen	384
68.3 Selbsthilfetechniken	385
68.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	385

<b>69. Vorderer Schienbeinmuskel .....</b>	<b>386</b>
69.1 Häufige Symptome .....	386
69.1 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	387
69.3 Selbsthilfetechniken .....	388
69.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	389
 <b>70. Lange Zehenstrecker Muskeln .....</b>	 <b>390</b>
70.1 Häufige Symptome .....	391
70.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	392
70.3 Selbsthilfetechniken .....	393
70.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	394
 <b>71. Intrinsische Fußmuskulatur, obere Schicht .....</b>	 <b>395</b>
71.1 Häufige Symptome .....	396
71.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	397
71.3 Selbsthilfetechniken .....	398
71.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	400
 <b>72. Intrinsische Fußmuskulatur, tiefe Schicht.....</b>	 <b>401</b>
72.1 Häufige Symptome .....	402
72.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	403
72.3 Selbsthilfetechniken .....	403
72.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln .....	404
 Literatur.....	 405
Index .....	407
Muskelverzeichnis.....	411
Über die Autorin.....	415