

# 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>	65
<b>5. Triggerpunkte finden und behandeln: Allgemeine Richtlinien.....</b>	67
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 Schmerzyklus: andere Therapien .....	73
5.7 Jetzt kann's losgehen! .....	73
<b>6. Triggerpunkt-Karten .....</b>	74
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>	85
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>	90
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>	97
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>	106
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>	193
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>	197
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>	202
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>	209
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>	215
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>	220
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>	225
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>	231
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>	234
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>	238
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>	243
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>	246
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>	250
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>	254
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. Handstrekker, Oberarm-Speichen-Muskel und Fingerstrekker .....</b>	292
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>	297
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>	300
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>	303
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>	308
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>	311
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>	315
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 Kompartiment-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. Kammuskel.....</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>	386
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 Zehenstreckermuskeln .....</b>	390
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>	395
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>	401
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