

Inhaltsverzeichnis

Danke	6
Prolog von Dr. Walter Wührer	7
Wie benutze ich den Atlas der Hock-Schmerztherapie am effektivsten?	8
Kapitel 1: Hintergründe zur Hock-Schmerztherapie	12
1.1 Fakten und Informationen zum Thema „Schmerz“	14
1.2 Die Entwicklung der Hock-Schmerztherapie.....	20
1.3 Über mich und meine Arbeit	20
1.4 Der Umgang mit den "Giftzwergen"	21
1.5 Die Schmerzskala.....	23
Kapitel 2: „Welcher Muskel bei welchem Schmerz?“	24
I Einleitung zu „Bewegungsabhängigen Schmerzen“	26
II Inhaltsverzeichnis zu „Bewegungsabhängigen Schmerzen“ – Von den Zehen, über den Kopf zu den Fingern –	27
2.1 Behandlungsanleitung bei „Bewegungsabhängigen Schmerzen“ (B&S 1 bis B&S 53)	28
2.2 Einleitung zu „Bewegungsunabhängigen Schmerzen“.....	82
2.3 Inhaltsverzeichnis zu „Bewegungsunabhängigen Schmerzen“ Schmerzen – nach Körperregionen sortiert	83
2.4 Behandlungsanleitung bei „permanenten, bewegungsunabhängigen Schmerzen“ Schmerzen – nach Körperregionen sortiert	84
2.5 Inhaltsverzeichnis zu „Bewegungsunabhängigen Schmerzen“ Schmerzen – nach häufigen Indikationen sortiert	96
2.6 Behandlungsanleitung bei „permanenten, bewegungsunabhängigen Schmerzen“ Schmerzen – nach häufigen Indikationen sortiert	97

Kapitel 3: Die praktische Arbeit mit der Hock-Schmerztherapie	102
<hr/>	
I Was ist ein Altarfalz?	104
II Anleitung zur Nutzung eines Altarfalzes:	104
III 104 Muskeln alphabetisch sortiert	105
3.1 Die praktische Arbeit: finden, behandeln, dehnen (AF1 bis AF416).....	109
 <hr/>	
Kapitel 4: „Schmerzt es noch oder dehnen Sie schon?“	524
<hr/>	
I Grundlagen des Dehnens	526
II Beweglichkeit statt Arthrose.....	526
III Inhaltsverzeichnis: Dehnungsbuch - nach Dehnungsbereichen sortiert.....	527
IV Inhaltsverzeichnis: Dehnungsbuch - alphabetisch sortiert	530
4.1 Muskulatur kurz anspannen, Muskulatur dehnen (DB1 bis DB64)	533
 <hr/>	
Kapitel 5: Allgemein	598
<hr/>	
5.1 Überblick über die Seminare vom „Gesundheits- und Bildungszentrum Königssee“	600
5.2 Epilog von Dr. med. Wolfgang Hoffmann, Koblenz (Orthopäde).....	602