

INHALT

Vorwort.....	8
--------------	---

1 Anatomisches Basiswissen 10

1.1 Die Muskulatur des Pferdes.....	10
1.1.1 Aufbau des Muskels.....	13
1.1.2 Verschiedene Muskelfasern.....	16
1.1.3 Lage und Funktionalität.....	19
1.1.4 Einführung in den Muskelstoffwechsel.....	21
1.2 Auffinden von muskulären Problemen.....	24
1.2.1 Ursachen von Muskeldysfunktionen.....	25
1.2.2 Begutachtung der Muskelverteilung.....	28
1.2.3 Muskeln ertasten.....	30
1.2.4 Atrophien und Verspannungen aufspüren.....	33

2 Die Triggerpunkte..... 36

2.1 Was sind Triggerpunkte?.....	36
2.1.1 Hyperreaktive Punkte und Zonen.....	38
2.1.2 Abgrenzung zu anderen Punktsystemen.....	40

2.2 Kennzeichen von Triggerpunkten.....	42
2.2.1 Schmerzhaftigkeit.....	43
2.2.2 Ausstrahlender Schmerz.....	43
2.2.3 Muskelzuckungsantwort.....	45
2.3 Der Triggerpunktkatalog	46
2.3.1 Triggerpunkt 1: M. splenius capitis.....	47
2.3.2 Triggerpunkt 2: M. masseter.....	48
2.3.3 Triggerareal 3: M. obliquus capitis caudalis.....	49
2.3.4 Triggerpunkt 4: M. brachiocephalicus.....	50
2.3.5 Triggerpunkt 5: M. omotransversarius.....	52
2.3.6 Triggerpunkt 6: M. supraspinatus.....	53
2.3.7 Triggerpunkt 7: M. infraspinatus	54
2.3.8 Triggerpunkt 8: M serratus ventralis thoracis	55
2.3.9 Triggerpunkt 9: M. triceps brachii, Caput longum (Ursprung)	56
2.3.10 Triggerpunkt 10: M. triceps brachii, Caput longum (Ansatz).....	57
2.3.11 Triggerpunkt 11: M. triceps brachii, Caput laterale.....	58
2.3.12 Triggerpunkt 12: M. extensor carpi radialis.....	59
2.3.13 Triggerareal 13: M. pectoralis profundus	60
2.3.14 Triggerpunkt 14: M. pectoralis transversus.....	61
2.3.15 Triggerpunkt 15: M. rhomboideus.....	62
2.3.16 Triggerareal 16: M. trapezius.....	63
2.3.17 Triggerareal 17: M. longissimus dorsi.....	65
2.3.18 Triggerpunkt 18: M. longissimus dorsi (lumborum).....	67
2.3.19 Triggerpunkt 19: M. gluteus medius.....	68
2.3.20 Triggerpunkt 20: M. obliquus externus abdominis (pars lumbalis).....	69
2.3.21 Triggerpunkt 21: M. tensor fasciae latae	70
2.3.22 Triggerpunkt 22: M. gluteus superficialis	71
2.3.23 Triggerpunkt 23: M. biceps femoris (kranial).....	72
2.3.24 Triggerareal 24: M. semimembranosus.....	73
2.3.25 Triggerareal 25: M. semitendinosus.....	74
2.3.26 Triggerpunkt 26: M. biceps femoris (Teilungsbereich)	75
2.3.27 Triggerpunkt 27: M. flexor digitorum lateralis.....	76
2.3.28 Triggerpunkt 28: M. gastrocnemius	77
2.3.29 Triggerpunkt 29: M. gracilis.....	78
2.3.30 Triggerpunkt 30: M. obliquus externus abdominis (pars costalis).....	79

3	Vorgehen bei der Triggerpunktbehandlung.....	80
3.1	Befundung.....	81
3.1.1	Kontraindikationen der Triggerpunkttherapie.....	82
3.1.2	Auffinden der reaktiven Punkte.....	82
3.2	Behandlung	83
3.2.1	Direkter Druck.....	83
3.2.2	Massagetechniken.....	85
3.2.3	Dehnungstechniken.....	85
3.2.4	Trainingsmethoden und Kontrolle.....	87
4	Prävention	90
4.1	Aufrechterhaltende Faktoren von Triggerpunkten.....	90
4.1.1	Gesundheits-, Haltungs- und Fütterungsaspekte	91
4.1.2	Ausrüstung und Reittechnik	92
4.2	Muskelpflege und Gesundheitschecks	93
	Register.....	96