

Inhalt

Der Ischias-Schmerz..... 7

Kleiner Piriformis, großes Problem10

Die Ursachen des Piriformis-Syndroms.....13

Stress und seine Auswirkungen auf Körper und Geist.....15

In der Praxis20

Verspannungen lösen22

Myofaszielles Entspannen63

Muskulatur kräftigen72

Richtiges Sitzen.....93

Begleitende Maßnahmen97

Piriformis-Syndrom bei Sportlern.....99

Experteninterview mit Dr. Torsten Pfitzer 101

Danksagung..... 111

Verwendete und weiterführende Literatur 111

Über die Autoren 112