

Inhalt

Der Ischias-Schmerz.....	7
Kleiner Piriformis, großes Problem.....	10
Die Ursachen des Piriformis-Syndroms.....	13
Stress und seine Auswirkungen auf Körper und Geist.....	15
In der Praxis.....	20
Verspannungen lösen	22
Myofasziales Entspannen.....	63
Muskulatur kräftigen	72
Richtiges Sitzen.....	93
Begleitende Maßnahmen	97
Piriformis-Syndrom bei Sportlern.....	99
Experteninterview mit Dr. Torsten Pfitzer.....	101
Danksagung.....	111
Verwendete und weiterführende Literatur.....	111
Über die Autoren	112