

# Inhalt

## Teil 1: Grundlagen der Triggerpunkt- und Faszientherapie

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Gesundwerden und Gesundbleiben .....                 | 2  |
| Kranksein – Schmerzen und chronische Schmerzen ..    | 3  |
| Faszien – die Architektur unseres Körpers .....      | 6  |
| Triggerpunkte – Schaltstellen von Schmerzen .....    | 9  |
| Triggerpunkt- und Faszientherapie .....              | 11 |
| <i>Untersuchung – Wie finde ich den richtigen</i>    |    |
| <i>Triggerpunkt?</i> .....                           | 11 |
| <i>Punktgenaue und großflächige Behandlung</i> ..... | 14 |
| <i>Weitere Behandlungsmöglichkeiten</i> .....        | 16 |
| Therapiewerkzeuge .....                              | 18 |
| <i>Faszienrollen und Bälle</i> .....                 | 18 |
| <i>Massagehölzer und andere Druckwerkzeuge</i> ..... | 20 |
| <i>Therapiehaken</i> .....                           | 20 |
| Bewusstwerdung – Achtsamkeit – Sensing .....         | 21 |
| Praktische Tipps zur Selbstbehandlung .....          | 23 |
| <i>Einstieg, Routine und Erfolgsaussichten</i> ..... | 23 |
| <i>Kontraindikationen</i> .....                      | 25 |

## Teil 2: Triggerpunkt- und Faszientherapie nach Muskelgruppen

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Kaumuskulatur<br>(Mm. masseter und temporalis) .....                            | 30 |
| Kurze Nackenmuskeln<br>(subokzipitale Muskulatur) .....                         | 34 |
| Großer Kopfwender am vorderen Hals<br>(M. sternocleidomastoideus) .....         | 40 |
| Trapezmuskel<br>(M. trapezius) .....                                            | 44 |
| Schulterblattheber am oberen Rücken<br>(M. levator scapulae) .....              | 50 |
| Großer Brustmuskel<br>(M. pectoralis major) .....                               | 56 |
| Muskeln der Schulterblattrückseite<br>(Mm. infraspinatus und teres minor) ..... | 62 |
| Ellenbogen und Unterarmmuskulatur .....                                         | 68 |
| Handfläche und Daumenballen .....                                               | 72 |

|                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Rautenförmige Rückenmuskeln zwischen<br>den Schulterblättern<br>(Mm. rhomboideus minor und major) ..... | 78  |
| Rückenstrecker<br>(M. erector spinae) .....                                                             | 82  |
| Rechteckiger Lendenmuskel<br>(M. quadratus lumborum) .....                                              | 88  |
| Bauchmuskulatur .....                                                                                   | 92  |
| M. piriformis (birnenförmiger Muskel)<br>und weitere tiefe Beckenmuskeln .....                          | 98  |
| Kleine Gesäßmuskeln an der<br>Beckenaußenseite<br>(Mm. gluteus medius und minimus) .....                | 104 |
| Leistenschmerz<br>(Adduktoren und Hüftbeuger) .....                                                     | 110 |
| Ischiokrurale Muskulatur<br>der Oberschenkelrückseite .....                                             | 116 |
| Quadrizeps<br>(M. quadriceps femoris) .....                                                             | 122 |
| Unterschenkel .....                                                                                     | 126 |
| Fußsohle .....                                                                                          | 132 |

### Teil 3: Übungsprogramme

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Über die Zusammenstellung der Programme ....                     | 141 |
| Programm 1: Alltagsprogramm .....                                | 142 |
| Programm 2: Verbesserung von Haltung<br>und Körperspannung ..... | 144 |
| Programm 3: Rücken .....                                         | 146 |
| Programm 4: Beine .....                                          | 148 |
| Programm 5: „Schreibtischtäter“ .....                            | 150 |
| Programm 6: Immer unterwegs .....                                | 152 |
| Programm 7: Joggen .....                                         | 154 |
| Programm 8: Tennis .....                                         | 156 |
| Programm 9: Schwimmen .....                                      | 158 |
| Programm 10: Fahrradfahren .....                                 | 160 |
| Programm 11: Klettern .....                                      | 162 |
| Programm 12: Golf .....                                          | 164 |

### Anhang

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Weiterführende Literatur ..... | 168 |
| Index .....                    | 170 |