

9 Kopfschmerzen begegnen

- 10 Was ist Migräne,
was Spannungskopfschmerz?
- 10 Formen des Kopfschmerzes
- 11 Migräne
- 12 Medikamentöse Therapie
- 13 Kopfschmerz vom Spannungstyp
- 14 Kopfschmerzen und die Halswirbelsäule (HWS)
- 15 Wie hilft Physiotherapie bei Migräne?
- 15 Kopfschmerzen und Co-Faktoren
- 21 Kopfschmerzen und Stress
- 22 Wie Sie bei den Übungen vorgehen ...
- 23 Eine Übung löst Beschwerden aus ...

► Exkurse

- 16 Welcher Kopfschmerztyp sind Sie?
Drei Anleitungen für drei Typen
- 24 Trainingsgeräte für Ihre Übungen
- 132 Für den Alltag: Lebensstil und
»Erste-Hilfe-Koffer«

27 Entspannung und Ausdauer beugen vor

- 28 Entspannung reguliert
 - 28 Was ist Entspannung?
 - 30 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
 - 32 Entspannungstechnik: Autogenes Training
 - 33 Atemtechniken
-
- 36 Ausdauer stabilisiert
 - 36 Was ist Ausdauersport?
 - 38 Wie wähle ich die richtige Trainingsmethode?

43 Übungsteil: Üben Sie sich fit

- 44 Körperhaltung und Wirbelsäulenform –
welcher Typus sind Sie?
 - 45 Selbsttest: Kompensation Körperhaltung
-
- 48 Muskuläre Balance und Körperhaltung
verbessern
 - 48 Wer gegen wen?
 - 48 Testen Sie sich selbst

- 63 Übungen nach Bereich der Beschwerden**
- 64 Triggerpunkttherapie für Schulter und Nacken**
- 64 Wie entstehen Triggerpunkte?
- 65 Was sind Faszien?
- 66 Triggerpunkttherapie durchführen
- 67 Vorsicht walten lassen bei ...
- 67 Nach der Triggerpunkttherapie
- 68 Nackenmuskulatur behandeln**
- 68 Selbsttest/Fragen
- 76 Im Alltag zu beachten
- 78 Kiefergelenke und Kaumuskulatur behandeln**
- 78 Selbsttest/Fragen
- 90 Im Alltag zu beachten
- 92 Trapezmuskel behandeln**
- 92 Verspannungen vorbeugen
- 93 Selbsttest/Fragen
- 102 Im Alltag zu beachten
- 104 Rautenmuskeln behandeln**
- 105 Selbsttest/Fragen
- 108 Im Alltag zu beachten
- 110 Schulterblattheber behandeln**
- 110 Selbsttest/Fragen
- 114 Kopfdreher behandeln**
- 114 Selbsttests/Fragen
- 118 Halswirbelsäule behandeln**
- 118 Anatomie der Halswirbelsäule
- 119 Welche Übungen bei welchen Beschwerden?
- 136 Anhang**
- 136 Weitere Informationen zum Thema
- 137 Kopiervorlage Wochenplan für das Training
- 138 Literatur
- 140 Stichwortverzeichnis