

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 **Nackermuskulatur 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