

- 9 Triggerpunkte und Faszien – Grundlagen
- 10 Einführung
- 15 Was ist ein Triggerpunkt?
- 19 Wie entsteht ein Triggerpunkt?
- 25 Folgen von Triggerpunkten und Faszienstörungen
- 30 Wie finde ich Triggerpunkte?
- 34 Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?
- 42 Was kann ich selbst tun?
- 56 Spezial: Risiken
- 59 Schmerzregionen
- 60 Nacken- und Kopfschmerzen
- 64 Schulterschmerzen
- 68 Ellbogenschmerzen
- 72 Unterarm-, Hand- und Fingerschmerzen
- 76 Schmerzen zwischen den Schulterblättern
- 80 Brustkorbschmerzen
- 88 Untere Rückenschmerzen
- 92 Hüft- und Leistenschmerzen
- 96 Knieschmerzen
- 100 Achillessehnenbeschmerzen
- 102 Unterschenkel- und Fußschmerzen
- 106 Kieferschmerzen

**111 Selbstbehandlung
Triggerpunkte & Faszien**

Liste der einzelnen Muskeln
auf der vorderen Umschlag-
Innenseite

112 Schulter

158 Nacken und Hals

180 Kiefer und Kopf

190 Spezial: Kiefernturnen

200 Rumpf

232 Gesäß

244 Oberschenkel

264 Unterschenkel und Fuß

290 Oberarm

298 Unterarm und Hand

339 Therapeutische Übungen

Liste der einzelnen Übungen
auf der hinteren Umschlag-
Innenseite

378 Service

378 Quellenangaben

378 Endnoten

379 Sachverzeichnis