

- 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 Achillessehnenschmerzen
- 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: Kieferturnen**
- 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**