

Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	9
Die Funktionen der Schulter	16
Schmerz	30
Die drei Wege zur nachhaltigen Schmerz- und Beschwerdefreiheit	67
Dein Werkzeugkasten	69
Das Schmerzprogramm	81
Das Funktionsprogramm	97
Das Verhaltensprogramm	123
Die Übungen	145
Schlusswort	202
Literaturnachweise	204
QR-Codes	210