

Inhalt

Zu diesem Buch	7
Liste der Abkürzungen	8
Einleitung	9
Kapitel 1 Sich selbst heilen mit Selbsthilfetechniken	13
Eine wahre Geschichte	13
Ein paar Worte vorab	14
Selbstbehandlung	16
Was ist mein Triggerpunkt?	19
Triggerpunkt-Relasetechniken zur Selbsthilfe	22
Kapitel 2 Skelettmuskulatur, Muskelbiomechanik und Beweglichkeit	23
Die Skelettmuskulatur	23
Die Physiologie der Muskelkontraktion	26
Muskuloskelettale Biomechanik	27
Beweglichkeit	30
Die embryologische Entwicklung der Faszie	30
Kapitel 3 Triggerpunkte und Triggerpunktbildung	33
Definition eines Triggerpunkts	33
Akupunktur- oder Akupressurpunkte und Triggerpunkte	35
Fibromyalgie	35
Die Reflexpunkte (Tenderpoints) nach Chapman versus Triggerpunkte	36
Ernährungsfaktoren und biochemische Faktoren	36
Der Einfluss des Autonomen Nervensystems (ANS)	36
Differentialdiagnose	37
Triggerpunkte und Muskelfasertyp	37
Triggerpunktbildung und Körperhaltung	38
Posturale Triggerpunkte und »gekreuzte Syndrome«	38
Triggerpunkte innerhalb der Sarkomere	39
Pathophysiologie der Triggerpunkte	39
Periphere und zentrale Sensitivierung	41
Klassifikation der Triggerpunkte	42
Symptome der Triggerpunkte	43
Untersuchungsbefunde	44
Rat an den Patienten	45
Kapitel 4 Therapie-Protokolle	47
Palpation	47
Injektionen und trockenes Nadeln	48
Trockenes Nadeln (Dry Needling)	49
Sprühen und Dehnen (Spray and Stretch)	53
Protokolle für die manuelle Triggerpunkt-Relasetherapie (TRP)	54
Manuelle Techniken: Die Details	55
Dehn- und Löse-(Release-)Techniken	56
Häufig gestellte Fragen (FAQs) der Therapeuten	61
Kapitel 5 Dehnen und Übungen/Sport	63
Fitness und Beweglichkeit	63
Dehnen	64
Kräftigen	66
Kapitel 6 Jenseits des Triggerpunkts	67
Das Puzzle zusammensetzen	67
Chaos und Komplexität	69
Seltsame Attraktoren	70
Super-Triggerpunkte (STPs)	71
Myofasziale Meridiane	72
Die Niel-Asher-Technik (NAT)	76
3-D-NAT-Release	77
Kapitel 7 Muskeln von Gesicht, Kopf und Nacken	79
M. occipitofrontalis (M. epicranius)	80
M. orbicularis oculi	82
M. masseter	84
M. temporalis	86
M. pterygoideus lateralis	88
M. pterygoideus medialis	90
M. digastricus	92
Mm. scalenus anterior, medius, posterior	94
M. sternocleidomastoideus (SCM)	96
Das Kiefergelenk (Temporomandibulargelenk, TMG)	98
Syndrom des Temporomandibulargelenks	99
Kopfschmerzen	100
Nackenschmerzen	101
Kapitel 8 Muskeln von Rumpf und Wirbelsäule	103
M. erector spinae (M. sacrospinalis)	104
Hintere zervikale Muskulatur	106
M. multifidus/Rotatoren	108
M. splenius capitis/M. splenius cervicis	110
M. obliquus externus	112
M. transversus abdominis	114
M. rectus abdominis	116
M. quadratus lumborum	118
M. iliopsoas (M. psoas major/M. iliacus)	120
Diaphragma (Zwerchfell)	122
Schmerzen im unteren Rücken	124

Kapitel 9 Muskeln von Schulter und Oberarm	125
M. trapezius.....	126
M. levator scapulae.....	128
M. rhomboideus (minor und major).....	130
M. serratus anterior.....	132
M. pectoralis major.....	134
M. latissimus dorsi.....	136
M. deltoideus.....	138
M. supraspinatus.....	140
M. infraspinatus.....	142
M. teres minor.....	144
M. subscapularis.....	146
M. teres major.....	148
M. biceps brachii.....	150
M. triceps brachii.....	152
Schulterschmerzen.....	154

Kapitel 10 Muskeln von Unterarm und Hand	155
M. pronator teres.....	156
M. palmaris longus.....	158
Handgelenksflexoren.....	160
M. brachioradialis.....	162
Handgelenksextensoren.....	164
M. extensor digitorum.....	166
M. supinator.....	168
M. opponens pollicis/M. adductor pollicis.....	170
Kleine Handmuskeln.....	172
Schmerzen im Handgelenk.....	174

Kapitel 11 Muskeln von Hüfte und Oberschenkel	175
M. gluteus maximus.....	176
M. tensor fasciae latae (TFL).....	178
M. gluteus medius.....	180
M. gluteus minimus.....	182
M. piriformis.....	184
Hamstrings (hintere Oberschenkelmuskulatur).....	186
Adduktoren.....	188
M. pectineus.....	190
M. sartorius.....	192
M. quadriceps.....	194
Beckenschmerzen.....	196
Knieschmerzen.....	197

Kapitel 12 Muskeln von Bein und Fuß	199
M. tibialis anterior.....	200
M. extensor digitorum longus/ M. extensor hallucis longus.....	202
Mm. fibularis (peroneus) longus, brevis, tertius.....	204
M. gastrocnemius.....	206
M. plantaris.....	208
M. Soleus.....	210
M. popliteus.....	212
M. flexor digitorum longus/ M. flexor hallucis longus.....	214
M. tibialis posterior.....	216
Oberflächliche Fußmuskulatur.....	218
Tiefe Fußmuskulatur.....	220
Schmerzen im Sprunggelenk.....	222
Schmerzen im Fuß.....	223

Glossar: anatomische Lage-/Richtungsbezeichnungen.....	225
Bibliographie.....	227
Register.....	231