

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 scapulae128

M. rhomboideus (minor und major).....130

M. serratus anterior132

M. pectoralis major134

M. latissimus dorsi136

M. deltoideus.....138

M. supraspinatus140

M. infraspinatus142

M. teres minor144

M. subscapularis146

M. teres major148

M. biceps brachii.....150

M. triceps brachii152

Schulterschmerzen154

Kapitel 10 Muskeln von Unterarm und Hand.....155

M. pronator teres.....156

M. palmaris longus.....158

Handgelenksflexoren.....160

M. brachioradialis162

Handgelenksextensoren164

M. extensor digitorum.....166

M. supinator168

M. opponens pollicis/M. adductor pollicis170

Kleine Handmuskeln.....172

Schmerzen im Handgelenk174

Kapitel 11 Muskeln von Hüfte und Oberschenkel.....175

M. gluteus maximus.....176

M. tensor fasciae latae (TFL).....178

M. gluteus medius.....180

M. gluteus minimus182

M. piriformis184

Hamstrings (hintere Oberschenkelmuskulatur)186

Adduktoren188

M. pectineus190

M. sartorius192

M. quadriceps.....194

Beckenschmerzen196

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, tertius204

M. gastrocnemius206

M. plantaris208

M. Soleus210

M. popliteus212

M. flexor digitorum longus/
M. flexor hallucis longus.....214

M. tibialis posterior.....216

Oberflächliche Fußmuskulatur.....218

Tiefe Fußmuskulatur220

Schmerzen im Sprunggelenk222

Schmerzen im Fuß223

Glossar: anatomische Lage-/Richtungsbezeichnungen.....225

Bibliographie.....227

Register231