

# Inhalt

<i>Illustrationen</i> .....	7
<i>Vorwort von David G. Simons, M. D.</i> .....	20
<i>Danksagung</i> .....	21
<i>Einleitung</i> .....	22
1   Ein neues Leben .....	27
2   Alles über Triggerpunkte .....	40
3   Massageanleitung .....	64
4   Schmerzen im Kopf- und Halsbereich .....	77
5   Schulter-, Oberrücken- und Oberarmschmerzen .....	107
6   Schmerzen in Ellbogen, Unterarm und Hand .....	141
7   Schmerzen in den Bereichen Brust, Bauch und Genitalien .....	169
8   Schmerzen im mittleren und unteren Teil des Rückens sowie im Gesäß .....	199
9   Schmerzen im Bereich der Hüften, Oberschenkel und Knie .....	227
10   Schmerzen im Unterschenkel, Fußgelenk und Fuß .....	261
11   Klinische Triggerpunktmassage .....	301
12   Muskelverspannung und chronische Schmerzen .....	333
<i>Nachwort</i> .....	352
<i>Ressourcen</i> .....	354
<i>Literatur</i> .....	355
<i>Über die Autoren</i> .....	358
<i>Stichwortverzeichnis</i> .....	359
<i>Muskelverzeichnis</i> .....	366