

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