

Inhalt

Danksagung.....	17
Einführung	19
TEIL I: TRIGGERPUNKTE – DEFINITION UND ENTSTEHUNG	23
1. Triggerpunkte und chronische Schmerzen	25
1.1 Anatomie und Physiologie eines Muskels.....	25
1.2 Die Physiologie von Triggerpunkten: Kontraktion und Entzündung.....	26
1.3 Sensibilisierung des zentralen Nervensystems, Triggerpunkte und chronische Schmerzen.....	26
1.4 Wie können Sie erkennen, ob Sie Triggerpunkte haben?	28
1.5 Was verursacht und chronifiziert Triggerpunkte?	30
2. Chronifizierende Faktoren: Ergonomie, Körperhaltung und Bewegungsabläufe, Kleidung.....	31
2.1 Ergonomie.....	31
2.2 Körperhaltung und Bewegungsabläufe.....	34
2.3 Kleidung.....	36
2.4 Fallstudie: Beseitigung eines haltungsbedingten chronifizierenden Faktors.....	37
3. Chronifizierende Faktoren: Ernährung, Speisen und Getränke	39
3.1 Unzureichende Ernährung	39
3.2 Falsche Ernährung	48
4. Chronifizierende Faktoren: Gesundheitliche Probleme	50
4.1 Verletzungen.....	50
4.2 Probleme mit der Wirbelsäule und andere skelettbedingte Faktoren.....	51
4.3 Schlafstörungen	53
4.4 Emotionale Faktoren.....	55
4.5 Akute oder chronische, durch Viren, Bakterien oder Parasiten ausgelöste Infektionen.....	56
4.6 Allergien.....	59
4.7 Störungen des Hormonhaushalts.....	60
4.8 Organstörungen und -erkrankungen.....	60

TEIL II: DRUCK- UND STRETCHING-TECHNIKEN ZUR BEHANDLUNG VON TRIGGERPUNKTEN.....	65
5. Triggerpunkte finden und behandeln: Allgemeine Richtlinien.....	67
5.1 Wo fängt man an?	67
5.2 Andere Aspekte, die man bedenken sollte.....	68
5.3 Allgemeine Richtlinien für das Anwenden von Druck bei Selbstbehandlungen	69
5.4 Allgemeine Richtlinien für Stretching- und Konditionierungsübungen.....	71
5.5 Allgemeine Richtlinien für den sorgsamen Umgang mit Ihrer Muskulatur.....	72
5.6 Durchbrechen des Schmerzzyklus: andere Therapien	73
5.7 Jetzt kann's losgehen!	73
6. Triggerpunkt-Karten	74
6.1 Blanko-Körperskizze	74
6.2 Schmerzen in Kopf-, Hals- und Nackenmuskulatur.....	76
6.3 Schmerzen in Oberkörper- und Oberarmmuskulatur	77
6.4 Schmerzen in Unterkörper- und Oberschenkelmuskulatur	79
6.5 Schmerzen in Ellenbogen-, Unterarm- und Handmuskulatur	81
6.6 Schmerzen in Knie-, Unterschenkel-, Knöchel- und Fußmuskulatur	83
7. Schmerzen in Kopf-, Hals- und Nackenmuskulatur	85
7.1 Falsche Atmung und Triggerpunkte	85
7.2 Vorgebeugte Haltung und Triggerpunkte	86
7.3 Kraniomandibuläre Dysfunktion und Triggerpunkte	87
7.4 Kopfschmerz, Migräne und Triggerpunkte	89
8. Trapezmuskel.....	90
8.1 Häufige Symptome	90
8.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	92
8.3 Selbsthilfetechniken.....	93
8.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln.....	96
9. Nackenmuskulatur.....	97
9.1 Häufige Symptome	99
9.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	101
9.3 Selbsthilfetechniken.....	103
9.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln.....	105
10. Kopfwender	106
10.1 Häufige Symptome	106
10.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	108
10.3 Selbsthilfetechniken.....	109
10.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln.....	111

11. Schläfenmuskel	112
11.1 Häufige Symptome	113
11.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	114
11.3 Selbsthilfetechniken	115
11.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	116
12. Gesichts- und Kopfschwartenmuskulatur	117
12.1 Häufige Symptome	118
12.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	121
12.3 Selbsthilfetechniken	122
12.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	124
13. Kaumuskel	125
13.1 Häufige Symptome	125
13.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	127
13.3 Selbsthilfetechniken	129
13.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	130
14. Innerer Flügelmuskel	131
14.1 Häufige Symptome	131
14.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	132
14.3 Selbsthilfetechniken	133
14.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	133
15. Äußerer Flügelmuskel	134
15.1 Häufige Symptome	135
15.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	135
15.3 Selbsthilfetechniken	136
15.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	137
16. Zweibäuchiger Kiefermuskel	138
16.1 Häufige Symptome	139
16.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	139
16.3 Selbsthilfetechniken	140
16.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	141
17. Schmerzen im Rumpf	143
18. Autochthone Rückenmuskulatur	146
18.1 Häufige Symptome	147
18.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	150
18.3 Selbsthilfetechniken	151
18.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	154

19. Schulterblattheber	155
19.1 Häufige Symptome	155
19.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	156
19.3 Selbsthilfetechniken	158
19.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	158
20. Rautenmuskeln	159
20.1 Häufige Symptome	160
20.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	161
20.3 Selbsthilfetechniken	161
20.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	162
21. Unterer Teil (Pars posterior) des hinteren Sägemuskels	163
21.1 Häufige Symptome	164
21.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	164
21.3 Selbsthilfetechniken	165
21.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	166
22. Hüftlendenmuskel	167
22.1 Häufige Symptome	168
22.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	169
22.3 Selbsthilfetechniken	170
22.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	172
23. Großer Brustmuskel und Unterschlüsselbeinmuskel	173
23.1 Häufige Symptome	173
23.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	177
23.3 Selbsthilfetechniken	178
23.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	180
24. Brustbeinmuskel	181
24.1 Häufige Symptome	181
24.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	182
24.3 Selbsthilfetechniken	182
24.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	183
25. Bauchmuskulatur	184
25.1 Häufige Symptome	184
25.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	189
25.3 Selbsthilfetechniken	190
25.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	192

26. Vorderer Sägemuskel	193
26.1 Häufige Symptome	193
26.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	194
26.3 Selbsthilfetechniken	195
26.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	196
27. Zwischenrippenmuskeln und Zwerchfell	197
27.1 Häufige Symptome	197
27.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	198
27.3 Selbsthilfetechniken	200
27.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	201
28. Quadratischer Lendenmuskel und Iliolumbalband	202
28.1 Häufige Symptome	203
28.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	204
28.3 Selbsthilfetechniken	205
28.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	208
29. Birnenförmiger Muskel	209
29.1 Häufige Symptome	210
29.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	211
29.3 Selbsthilfetechniken	212
29.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	214
30. Großer Gesäßmuskel	215
30.1 Häufige Symptome	216
30.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	217
30.3 Selbsthilfetechniken	218
30.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	219
31. Mittlerer Gesäßmuskel	220
31.1 Häufige Symptome	221
31.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	222
31.3 Selbsthilfetechniken	223
31.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	224
32. Beckenbodenmuskulatur	225
32.1 Häufige Symptome	226
32.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	228
32.3 Behandlungsverfahren (für den behandelnden Arzt).....	229
32.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	229

33. Schmerzen in Schulter, Oberarm und Ellenbogen	231
33.1 Fibröse Schultersteife	231
33.2 Verletzungen der Rotatorenmanschette.....	232
33.3 Schultergürtelkompressionssyndrom (Skalenus-anterior-Syndrom, Thoracic-outlet-Syndrom)...	232
33.4 Tennisarm.....	233
34. Obergrätenmuskel	234
34.1 Häufige Symptome	234
34.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	236
34.3 Selbsthilfetechniken	236
34.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	237
35. Untergrätenmuskel	238
35.1 Häufige Symptome	238
35.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	239
35.3 Selbsthilfetechniken	240
35.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	242
36. Oberer Teil (Pars superior) des hinteren Sägemuskels	243
36.1 Häufige Symptome	243
36.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	244
36.3 Selbsthilfetechniken	245
36.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	245
37. Unterschulterblattmuskel	246
37.1 Häufige Symptome	246
37.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	247
37.3 Selbsthilfetechniken	248
37.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	249
38. Breiter Rückenmuskel	250
38.1 Häufige Symptome	250
38.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	251
38.3 Selbsthilfetechniken	252
38.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	253
39. Kleiner Rundmuskel	254
39.1 Häufige Symptome	254
39.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	255
39.3 Selbsthilfetechniken	256
39.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	257

40. Großer Rundmuskel	258
40.1 Häufige Symptome	258
40.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	259
40.3 Selbsthilfetechniken	259
40.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	260
41. Trizeps und Knorrenmuskel	261
41.1 Häufige Symptome	261
41.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	263
41.3 Selbsthilfetechniken	263
41.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	264
42. Skalenusmuskeln	265
42.1 Häufige Symptome	266
42.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	267
42.3 Selbsthilfetechniken	269
42.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	271
43. Kleiner Brustmuskel	272
43.1 Häufige Symptome	273
43.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	274
43.3 Selbsthilfetechniken	275
43.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	275
44. Deltamuskel	276
44.1 Häufige Symptome	276
44.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	278
44.3 Selbsthilfetechniken	278
44.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	280
45. Hakenarmmuskel	281
45.1 Häufige Symptome	282
45.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	282
45.3 Selbsthilfetechniken	283
45.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	284
46. Bizeps oder zweiköpfiger Armmuskel	285
46.1 Häufige Symptome	285
46.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	286
46.3 Selbsthilfetechniken	287
46.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	287
47. Schmerzen im Unterarm, in Handgelenk und Hand	289
47.1 Karpaltunnelsyndrom	289
47.2 Einklemmter kleiner Brustmuskel.....	290

48. Handstrecker, Oberarm-Speichen-Muskel und Fingerstrecker	292
48.1 Häufige Symptome	293
48.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	294
48.3 Selbsthilfetechniken	295
48.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	296
49. Auswärtsdreher	297
49.1 Häufige Symptome	297
49.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	298
49.3 Selbsthilfetechniken	299
49.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	299
50. Langer Hohlhandmuskel	300
50.1 Häufige Symptome	301
50.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	301
50.3 Selbsthilfetechniken	302
50.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	302
51. Hand- und Fingerbeuger	303
51.1 Häufige Symptome	303
51.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	305
51.3 Selbsthilfetechniken	306
51.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	307
52. Vorderarmbeuger	308
52.1 Häufige Symptome	308
52.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	309
52.3 Selbsthilfetechniken	310
52.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	310
53. Daumenanzieher und -gegensteller	311
53.1 Häufige Symptome	311
53.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	312
53.3 Selbsthilfetechniken	312
53.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	314
54. Zwischenknochenmuskeln der Hand und Kleinfingerspreizer	315
54.1 Häufige Symptome	316
54.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	317
54.3 Selbsthilfetechniken	317
54.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	318

55. Schmerzen in Bein, Knie oder Fuß	319
55.1 Fersensporn	319
55.2 Schiefziehe und Entzündung des Großzehenballens	320
55.3 Shin Splints (Schienbeinkantensyndrom oder mediales Tibiakantensyndrom)	320
55.4 Engpass- oder Kompartment-Syndrom	321
56. Rückseitige Oberschenkelmuskeln	323
56.1 Häufige Symptome	324
56.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	325
56.3 Selbsthilfetechniken	325
56.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	327
57. Kniekehlenmuskel	328
57.1 Häufige Symptome	328
57.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	329
57.3 Selbsthilfetechniken	330
57.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	330
58. Zwillingswadenmuskel	331
58.1 Häufige Symptome	332
58.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	332
58.3 Selbsthilfetechniken	334
58.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	336
59. Schollenmuskel und Fußsohlenmuskel	337
59.1 Häufige Symptome	338
59.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	340
59.3 Selbsthilfetechniken	341
59.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	342
60. Hinterer Schienbeinmuskel	343
60.1 Häufige Symptome	344
60.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	344
60.3 Selbsthilfetechniken	345
60.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	345
61. Lange Zehenbeuger	346
61.1 Häufige Symptome	347
61.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	348
61.3 Selbsthilfetechniken	348
61.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	349

62. Kleiner Gefäßmuskel	350
62.1 Häufige Symptome	351
62.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	352
62.3 Selbsthilfetechniken	353
62.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	355
63. Oberschenkelfaszienspanner	356
63.1 Häufige Symptome	357
63.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	358
63.3 Selbsthilfetechniken	358
63.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	360
64. Wadenbeinmuskeln	361
64.1 Häufige Symptome	362
64.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	362
64.3 Selbsthilfetechniken	364
64.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	365
65. Vierköpfiger Schenkelstrecker	366
65.1 Häufige Symptome	367
65.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	370
65.3 Selbsthilfetechniken	371
65.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	374
66. Schneidermuskel	375
66.1 Häufige Symptome	375
66.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	376
66.3 Selbsthilfetechniken	377
66.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	377
67. Hüftgelenksadduktoren	378
67.1 Häufige Symptome	378
67.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	380
67.3 Selbsthilfetechniken	380
67.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	382
68. Kammmuskel	383
68.1 Häufige Symptome	383
68.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	384
68.3 Selbsthilfetechniken	385
68.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	385

69. Vorderer Schienbeinmuskel	386
69.1 Häufige Symptome	386
69.1 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	387
69.3 Selbsthilfetechniken	388
69.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	389
70. Lange Zehenstrecker Muskeln	390
70.1 Häufige Symptome	391
70.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	392
70.3 Selbsthilfetechniken	393
70.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	394
71. Intrinsische Fußmuskulatur, obere Schicht	395
71.1 Häufige Symptome	396
71.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	397
71.3 Selbsthilfetechniken	398
71.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	400
72. Intrinsische Fußmuskulatur, tiefe Schicht	401
72.1 Häufige Symptome	402
72.2 Triggerpunkt-Ursachen, chronifizierende Faktoren und Lösungen.....	403
72.3 Selbsthilfetechniken	403
72.4 Andere möglicherweise betroffene Muskeln	404
Literatur	405
Index	407
Muskelverzeichnis.....	411
Über die Autorin	415