



**Clair Davies, Amber Davies**  
**Arbeitsbuch**  
**Triggerpunkt-Therapie**  
**Die bewährte Methode zur Linderung**  
**von Muskelschmerzen**

Erschienen am 14.10.2016  
432 Seiten, kartoniert  
Format: 21.0 x 29.7 cm  
ISBN: 978-3-95571-496-3

Clair Davies, Amber Davies

## Arbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie

Die bewährte Methode zur Linderung von Muskelschmerzen

Das Standardwerk zur Triggerpunkt-Behandlung Arthritis, Kopf-, Knie- oder Fußschmerzen, Verletzungen durch Sport und einseitige Belastungen: Auf Schmerzbehandlung spezialisierte Ärzte sehen die Ursache von etwa 75 Prozent aller chronischen Schmerzen in Triggerpunkten, kleinen Kontraktionsknoten in den Muskeln. Diese sind recht schwer zu lokalisieren und zu behandeln - wenn man nicht weiß, wonach man Ausschau halten muss. Hier setzt dieses Arbeitsbuch an, indem es in klaren Illustrationen gut erkennbar zeigt, wo am Körper Triggerpunkte entstehen und in welchen Bereichen die damit verbundenen Schmerzen jeweils auftreten. Schritt für Schritt wird erklärt, wie sich diese Ursachen chronischer Schmerzen mithilfe äußerst wirksamer Massagetechniken behandeln lassen. Amber Davies hat dieses mit ihrem Vater gemeinsam verfasste Standardwerk gründlich durchgearbeitet und auf den neuesten Stand gebracht.

## Biografien

### Clair Davies

Clair Davies (1937-2006) wurde nach einer erfolgreichen Selbstbehandlung seiner Schultersteife inspiriert, sich intensiv mit Triggerpunkten zu beschäftigen. So wurde er Massagetherapeut und lehrte gemeinsam mit seiner Tochter Amber die Selbstbehandlung und die klinische Behandlung von Schmerzen mit Hilfe der Triggerpunktmassage.

### Amber Davies

Amber Davies ist Massagetherapeutin. Eine als Teenager erlittene schwere Rückenverletzung konnte vollständig geheilt werden, als ihr Vater Clair sie mit der Triggerpunkt-Therapie behandelte. Der Erfolg dieser Behandlung bestärkte sie, selbst Massagetherapie zu geben. Nach dem Tod ihres Vaters führt sie dessen Arbeit fort.

## Pressestimmen

"Ein medizinisch sehr umsichtig geschriebenes und stark in die fachliche Tiefe führendes Werk. Hier werden nicht nur ein paar Massagepunkten gezeigt, sondern es wird umfangreich herapeutisches Wissen vermittelt." - Shermin Arif