

Inhalt

Abkürzungsverzeichnis.....	15
Vorwort zur zweiten Auflage.....	17
Danksagung.....	19
1. Warum Triggerpunkt-Therapie?	21
Ein neuer Tag.....	25
2. Alles über Triggerpunkte	29
2.1 Janet G. Travell (1901–1997).....	29
2.2 David G. Simons (1922–2010)	30
2.3 Das Triggerpunkt-Handbuch.....	31
2.3.1 Triggerpunkte sind eine „Geißel der Menschheit“	31
2.3.2 Triggerpunkte kommen sehr häufig vor	31
2.3.3 Vernachlässigung durch die Schulmedizin	32
2.4 Was ist ein Triggerpunkt?.....	32
2.4.1 Was bedeutet „myofaszial“?	34
2.5 Triggerpunkte und andere Punkte: Sind sie das Gleiche?	34
2.5.1 Akupunkturpunkte	34
2.5.2 Druckpunkte	35
2.5.3 Druckpunkte in den Kampfkünsten.....	35
2.5.4 Druckpunkte bei Fibromyalgie.....	35
2.6 Die Physiologie eines Triggerpunkts	36
2.6.1 Wissenschaftliche Belege für die Existenz von Triggerpunkten	37
2.6.2 Triggerpunkte aus mikroskopischer Sicht	38
2.6.3 Triggerpunkte aus elektrochemischer Sicht	41
2.7 Triggerpunktarten	44
2.7.1 Muskelfasern	45
2.7.2 Primär- und Satelliten-Triggerpunkte.....	46
2.7.3 Aktive und latente Triggerpunkte.....	47
2.8 Triggerpunkt-Symptome	48
2.8.1 Übertragungsschmerzen	49
2.9 Neurologische und vaskuläre Symptome.....	52
2.9.1 Symptome körperlicher Fehlfunktionen.....	52
2.9.2 Störungen des autonomen Nervensystems	53
2.10 Triggerpunkt-Ursachen: Verschiedene Arten des Missbrauchs von Muskeln	54
2.10.1 Vermeidbare Überanstrengung von Muskeln	54
2.10.2 Unvermeidbare Überanstrengung von Muskeln	57
2.10.3 Unvermutete Überanstrengung von Muskeln.....	58
2.11 Chronifizierende Faktoren	59
2.11.1 Physische Faktoren	59

2.11.2	Vitamin- und Mineralstoffmangel.....	61
2.11.3	Stoffwechselstörungen	63
2.11.4	Psychische Faktoren	63
2.11.5	Andere Faktoren	64
3.	Behandlungsrichtlinien	65
3.1	Problemlösung: Wie Sie die Ursache Ihrer Schmerzen finden	66
3.1.1	Machen Sie sich mit der Mechanik des Körpers vertraut.....	67
3.1.2	Triggerpunkte finden	67
3.1.3	Kontraindikationen: Gründe, um vorsichtig zu sein	68
3.2	Massagetechnik.....	69
3.2.1	Die tief streichende Massage	70
3.2.2	„Therapeutisch wohltuend“: Wie stark sollten Sie drücken?.....	72
3.2.3	Schonen Sie Ihre Hände und Finger: Geeignete Werkzeuge.....	72
3.2.4	Behandeln einer Zerrung an einer klar abgegrenzten Stelle.....	78
3.2.5	Stretching.....	79
3.3	So wenden Sie die Methode erfolgreich an	82
3.3.1	Beunruhigende Ergebnisse: Blaue Flecken und neue oder stärker werdende Schmerzen.....	82
3.3.2	Keine Ergebnisse – aber warum?.....	83
3.3.3	Die Auswirkungen anderer gesundheitlicher Faktoren.....	84
3.3.4	Erwartungen: Was ist realistisch?	85
3.3.5	Die Lernkurve	85
3.3.6	Verspannungen abbauen: Andere wohltuende Wirkungen von Massagen	86
4.	Schmerzen in Kopf-, Hals- und Nackenmuskeln	88
	Schmerz-Wegweiser: Kopf und Hals.....	89
	Wegweiser für andere Symptome: Kopf und Hals.....	90
	Triggerpunkt- und Schmerzmuster-Wegweiser: Kopf und Hals.....	92
4.1	Schmerzen in Kopf-, Hals- und Nackenmuskeln	95
4.1.1	Schleudertrauma.....	96
4.2	Drei ganz besondere Halsmuskeln.....	96
4.2.1	Kopfwendermuskel.....	96
4.2.2	Trapezmuskel	102
4.2.3	Schulterblattheber.....	109
4.3	Nackenmuskulatur	111
4.3.1	Riemenmuskel des Kopfes.....	112
4.3.2	Riemenmuskel des Halses	113
4.3.3	Halbdornmuskel des Kopfes	114
4.3.4	Vielgespaltene Rückenmuskeln und Wirbeldrehmuskeln	115
4.3.5	Tiefe Nackenmuskeln.....	116
4.4	Kiefer-, Gesichts- und Kopfmuskulatur	119
4.4.1	Schläfenmuskel.....	119
4.4.2	Kaumuskel	120

4.4.3	Flügelmuskeln	122
4.4.4	Zweibäuchiger Kiefermuskel und Kieferzungenbeinmuskel.....	124
4.4.5	Backen- oder Trompetermuskel	126
4.4.6	Augenringmuskel.....	126
4.4.7	Großer Jochbeinmuskel und Oberlippenheber	127
4.4.8	Halsmuskeln	127
4.4.9	Kopfschwartenmuskulatur.....	128
5.	Schmerzen in Schulter, oberem Rücken und Oberarm.....	130
	Schmerz-Wegweiser: Schulter, oberer Rücken und Oberarm.....	131
	Wegweiser für andere Symptome: Schulter, oberer Rücken und Oberarm	132
	Triggerpunkt- und Schmerzmuster-Wegweiser: Schulter, oberer Rücken und Oberarm	134
5.1	Schmerzen in Schulter, oberem Rücken und Oberarm.....	136
5.1.1	Treppenmuskeln	136
5.2	Das Schulterblatt.....	143
5.3	Muskeln im oberen Rücken.....	145
5.3.1	Rautenförmige Rückenmuskeln	145
5.3.2	Hinterer oberer Sägemuskel	147
5.4	Schultermuskeln.....	148
5.4.1	Obergrätenmuskel	150
5.4.2	Untergrätenmuskel	152
5.4.3	Kleiner Rundmuskel.....	156
5.4.4	Unterschulterblattmuskel	157
5.4.5	Deltamuskel	160
5.5	Oberarmmuskeln.....	162
5.5.1	Großer Rundmuskel und großer Rückenmuskel.....	162
5.5.2	Hakenarmmuskel	164
5.5.3	Bizeps.....	165
5.5.4	Trizeps.....	166
6.	Schmerzen in Ellenbogen, Unterarm und Hand	170
	Schmerz-Wegweiser: Ellenbogen, Unterarm und Hand.....	171
	Wegweiser für andere Symptome: Ellenbogen, Unterarm und Hand	173
	Triggerpunkt- und Schmerzmuster-Wegweiser: Ellenbogen, Unterarm und Hand	176
6.1	Schmerzen in Ellenbogen, Unterarm und Hand	178
6.2	Karpaltunnelsyndrom und Schultergürtelkompressionssyndrom.....	178
6.3	„Tennisarm“ (laterale Epicondylitis).....	180
6.4	Risikoloses Massieren der Unterarme und Hände	181
6.4.1	Ergonomie.....	181
6.4.2	Knöcherne Orientierungspunkte.....	182
6.4.3	Oberarmmuskel	183
6.5	Hand- und Fingerstrecker	184
6.5.1	Langer radialer Handstrecker, Oberarmspeichenmuskel und Auswärtsdreher	185
6.5.2	Kurzer radialer Handstrecker	188

6.5.3	Ulnarer Handstrecker	189
6.5.4	Ellenbogenhöckermuskel.....	190
6.5.5	Fingerstrecker und Zeigefingerstrecker.....	191
6.5.6	Daumenstreckmuskeln und langer Daumenabzieher.....	192
6.6	Hand- und Fingerbeuger	193
6.6.1	Radialer Handbeuger	194
6.6.2	Ulnarer Handbeuger	195
6.6.3	Langer Hohlhandmuskel.....	195
6.6.4	Fingerbeuger.....	196
6.6.5	Runder Einwärtsdreher und viereckiger Einwärtsdreher	197
6.6.6	Langer Daumenbeuger.....	198
6.7	Handmuskeln.....	199
6.7.1	Daumenballenmuskeln.....	199
6.7.2	Daumenanzieher.....	201
6.7.3	Kleinfingerballenmuskeln	201
6.7.4	Zwischenknochenmuskeln der Hand.....	202
7.	Schmerzen in Brust-, Bauch- und Genitalbereich	206
	Schmerz-Wegweiser: Brust, Bauch und Genitalbereich.....	207
	Wegweiser für andere Symptome: Brust-, Bauch- und Genitalbereich	208
	Triggerpunkt- und Schmerzmuster-Wegweiser: Brust-, Bauch- und Genitalbereich	210
7.1	Schmerzen in Brust-, Bauch- und Genitalbereich	212
7.1.1	Großer Brustmuskel	213
7.1.2	Unterschlüsselbeinmuskel.....	217
7.1.3	Brustbeinmuskel	217
7.1.4	Kleiner Brustmuskel.....	218
7.1.5	Vorderer Sägemuskel.....	221
7.1.6	Zwerchfell und Zwischenrippenmuskeln.....	223
7.1.7	Bauchmuskeln	225
7.1.8	Großer Lendenmuskel.....	231
7.1.9	Beckenbodenmuskeln	236
8.	Schmerzen im mittleren Rücken, unteren Rücken und Gesäß	242
	Schmerz-Wegweiser: Mittlerer Rücken, unterer Rücken und Gesäß.....	243
	Wegweiser für andere Symptome: Mittlerer Rücken, unterer Rücken und Gesäß.....	244
	Triggerpunkt- und Schmerzmuster-Wegweiser: Mittlerer Rücken, unterer Rücken und Gesäß..	246
8.1	Schmerzen im mittleren Rücken, unteren Rücken und Gesäß.....	248
8.1.1	Autochthone Rückenmuskulatur, tiefe Gruppe	249
8.1.2	Autochthone Rückenmuskulatur, oberflächliche Gruppe.....	252
8.1.3	Hinterer unterer Sägemuskel	256
8.1.4	Viereckiger Lendenmuskel.....	257
8.1.5	Großer Gesäßmuskel.....	261
8.1.6	Mittlerer Gesäßmuskel.....	263
8.1.7	Kleiner Gesäßmuskel	267
8.1.8	Birnenförmiger Muskel.....	270

9.	Schmerzen in Hüfte, Oberschenkel und Knie	276
	Schmerz-Wegweiser: Hüfte, Oberschenkel und Knie	277
	Wegweiser für andere Symptome: Hüfte, Oberschenkel und Knie.....	278
	Triggerpunkt- und Schmerzmuster-Wegweiser: Hüfte, Oberschenkel und Knie.....	280
9.1	Schmerzen in Hüfte, Oberschenkel und Knie.....	282
9.1.1	Oberschenkelbindenspanner	282
9.1.2	Schneidermuskel.....	285
9.2	Vierköpfiger Oberschenkelmuskel.....	287
9.2.1	Gerader Oberschenkelmuskel.....	288
9.2.2	Mittlerer Oberschenkelmuskel	290
9.2.3	Innerer Oberschenkelmuskel.....	291
9.2.4	Äußerer Oberschenkelmuskel	293
9.3	Muskeln auf der Innenseite des Oberschenkels	296
9.3.1	Kammmuskel	298
9.3.2	Langer und kurzer Oberschenkelanzieher.....	300
9.3.3	Großer Oberschenkelanzieher	302
9.3.4	Schlankmuskel	305
9.4	Rückseitige Oberschenkelmuskulatur	305
9.4.1	Zweiköpfiger Oberschenkelmuskel	306
9.4.2	Halbsehnenmuskel und Plattsehnenmuskel.....	308
9.5	Muskeln hinter dem Knie.....	310
9.5.1	Kniekehlenmuskel	310
9.5.2	Fußsohlenmuskel.....	312
10.	Schmerzen in Unterschenkel, Knöchel und Fuß.....	314
	Schmerz-Wegweiser: Unterschenkel und Knöchel.....	315
	Schmerz-Wegweiser: Fuß	317
	Wegweiser für andere Symptome: Unterschenkel, Knöchel und Fuß.....	318
	Triggerpunkt- und Schmerzmuster-Wegweiser: Unterschenkel, Knöchel und Fuß	320
10.1	Schmerzen in Unterschenkel, Knöchel und Fuß	323
10.2	Schienbeinmuskeln.....	324
10.2.1	Vorderer Schienbeinmuskel	324
10.2.2	Langer Zehenstrecker und langer Großzehenstrecker	328
10.3	Wadenbeinmuskeln.....	331
10.3.1	Langer Wadenbeinmuskel	332
10.3.2	Kurzer Wadenbeinmuskel.....	335
10.3.3	Dritter Wadenbeinmuskel	335
10.4	Wadenmuskeln.....	337
10.4.1	Zweiköpfiger Wadenmuskel	337
10.4.2	Schollenmuskel.....	341
10.4.3	Hinterer Schienbeinmuskel.....	344
10.4.4	Langer Zehenbeuger und langer Großzehenbeuger	345
10.5	Fußmuskeln	347
10.6	Morton-Anomalie und erhöhter erster Mittelfußknochen	348
10.6.1	Morton-Anomalie.....	348

10.6.2	Erhöhter erster Mittelfußknochen	349
10.7	Dorsale Fußmuskeln	351
10.7.1	Kurzer Zehenstrecker, kurzer Großzehenstrecker und Zwischenknochenmuskeln des Fußes ..	352
10.8	Fußsohlenmuskeln	354
10.8.1	Großzehenabzieher	355
10.8.2	Kleinzehenabzieher	356
10.8.3	Kurzer Zehenbeuger	357
10.8.4	Sohlenviereckmuskel.....	357
10.8.5	Großzehenanzieher und kurzer Großzehenbeuger	358
10.8.6	Kurzer Kleinzehenbeuger	359
11.	Klinische Triggerpunkt-Massage.....	361
11.1	Eine bessere Ausbildung	361
11.2	Ein neuer Ansatz zur Massagetherapie	361
11.3	Klare Kommunikation	362
11.4	Machen Sie sich zunächst am eigenen Körper mit der Triggerpunkt-Therapie vertraut	364
11.4.1	Führen Sie ein Assessment und Bewegungsausmaß-Tests durch.....	364
11.4.2	Ermitteln Sie chronifizierende Faktoren	365
11.4.3	Machen Sie wärmende Striche und Suchstriche	365
11.4.4	Behandeln Sie den Triggerpunkt mit kurzen, wiederholten Strichen	366
11.4.5	Zeigen Sie Ihren Klientinnen und Klienten, wie sie sich durch Triggerpunkt-Massage selbst behandeln können	367
11.4.6	Strecken Sie den Muskel vorsichtig	367
11.4.7	Kräftigen Sie die seit Langem überdehnten Muskeln.....	368
11.5	Realistische Erwartungen.....	368
11.5.1	Wenn die Massagen keinen Erfolg bringen	369
11.5.2	Falls Sie einen Triggerpunkt verschlimmern	369
11.6	Behandlung in Rückenlage.....	370
11.6.1	Kommunikation aufbauen	370
11.6.2	Die oberflächliche Frontallinie	371
11.6.3	Dorsale Fußmuskeln und vorderer Schienbeinmuskel	371
11.6.4	Wadenbeinmuskeln.....	372
11.6.5	Vierköpfiger Oberschenkelmuskel, Schneidermuskel und Oberschenkelbindenspanner.....	372
11.6.6	Innere Oberschenkelmuskulatur.....	373
11.6.7	Bauchmuskeln	374
11.6.8	Brustmuskeln	376
11.6.9	Unterschulterblattmuskel und hinterer oberer Sägemuskel.....	376
11.6.10	Bizeps, Oberarmmuskel und Streckmuskeln	378
11.6.11	Kopfwendermuskel.....	379
11.6.12	Treppenmuskeln	380
11.6.13	Kaumuskel und Flügelmuskel.....	381
11.7	Behandlung in Bauchlage	382
11.7.1	Trapezmuskel	382
11.7.2	Schulterblattheber und Riemenmuskel des Halses.....	383
11.7.3	Nackenmuskeln.....	384

11.7.4	Autochthone Rückenmuskulatur, oberflächliche Gruppe.....	385
11.7.5	Autochthone Rückenmuskulatur, tiefe Gruppe	386
11.7.6	Hinterer oberer Sägemuskel	386
11.7.7	Obergrätenmuskel	387
11.7.8	Untergrätenmuskel und kleiner Rundmuskel	387
11.7.9	Großer Rückenmuskel und großer Rundmuskel.....	388
11.7.10	Vorderer Sägemuskel.....	388
11.7.11	Deltamuskeln, Trizeps und Beugemuskeln des Unterarms	389
11.7.12	Viereckiger Lendenmuskel.....	390
11.7.13	Birnenförmiger Muskel und Gesäßmuskeln	391
11.7.14	Rückseitige Oberschenkelmuskulatur	391
11.7.15	Wadenmuskeln.....	392
11.7.16	Morton-Anomalie.....	393
11.7.17	Fußsohlenmuskeln	394
11.8	Triggerpunkt-Therapie und Ihre Praxis	394
12.	Muskelverspannungen und chronische Schmerzen	395
12.1	Anekdotische Belege für die Wirksamkeit der Methode.....	396
12.1.1	Damals, als ich noch Schauspieler war.....	396
12.1.2	Töne und Geräusche.....	397
12.1.3	Desensibilisierung	398
12.1.4	Wieder zurück auf dem Boden der Tatsachen.....	399
12.2	Chronische Muskelverspannungen.....	400
12.3	Aktive Spannungsauflösung	401
12.3.1	Progressive Muskelentspannung.....	401
12.3.2	Es ist etwas anderes als „Kontrahieren / Entspannen“	402
12.3.3	Verfahren zum Lösen von Verspannungen	403
12.4	Passive Spannungsüberflutung.....	405
12.4.1	Das Überflutungserlebnis.....	406
12.4.2	Paradoxe Intention	407
12.4.3	Positive Wirkungen über das Beherrschen von Anspannung hinaus	408
12.5	Realistische Erwartungen.....	409
	Nachwort zu Kapitel 12	410
	Glossar	411
	Ressourcen	416
	Literatur.....	418
	Über die Autoren	422
	Muskelverzeichnis.....	423
	Stichwortverzeichnis	427