

So hilft die Natur

Leon Chaitow

Schmerzen lindern durch eigene Aktivität

Vorwort von Marliese Eger-Meissner,
Schmerzzentrum Stuttgart

Hädecke Verlag

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	7
Einleitung	9
Wirkungen der Trigger- oder Auslöserpunkte	10
Trigger und Target	11
Die neuro-muskuläre Technik	12
Regeln, die man beachten sollte	13
Behandlung der Triggerpunkte	14
Kühlen und Strecken	15
Ernährung	17
Verzeichnis der Symptome	20
1 Kopfnicker	24
2 Musculus splenius capitis	26
3 Schläfenmuskel	28
4 Kaumuskel	30
5 Muskel hinter den Halswirbeln	32
6 Musculus trapezius (obere Fasern)	34
7 Musculus trapezius (untere Fasern)	36
8 Musculus scaleni	38
9 Schulterblattheber	40
10 Muskel oberhalb der Gräte des Schulterblatts	42
11 Untergrätenmuskel am Schulterblatt	44
12 Deltamuskel	46
13 Muskel an der Unterseite des Schulterblatts	48
14 Musculus supinator	50
15 Strecker des Mittelfingers	52
16 Handwurzelbeuger auf der Seite der Speiche	54
17 Kurzer Daumenanzieher	56
18 Erster Muskel zwischen den Mittelhandknochen	58
19 Brustbeinmuskel	60
20 Großer Brustmuskel (Brustbeinanteil)	62
21 Großer Brustmuskel (Schlüsselbeinanteil)	64
22 Vorderer Sägemuskel	66
23 Vielgespaltener Wirbelsäulenmuskel	68

24	Musculus iliocostalis dorsi	70
25	Lendenteil des Darmbein-Rippenmuskels	72
26	Längsmuskel des Rückens	74
27	Mittelgroßer Gesäßmuskel	76
28	Kleiner Gesäßmuskel	78
29	Langer Oberschenkel-Anzieher	80
30	Zweiköpfiger Schenkelmuskel	82
31	Innerer Streckmuskel am Oberschenkel	84
32	Zweiteiliger Wadenmuskel	86
33	Flacher Muskel am Unterschenkel	88
34	Langer Zehenstrecker	90
35	Vorderer Schienbeinmuskel	92
36	Langer Wadenbeinmuskel	94
37	Großzehen-Abspreizer	96
38	Kurzer Streckmuskel im Fuß	97
39	Triggerpunkte am Bauch	98

Verzeichnis der Muskeln 100

Wichtige Adressen zur Schmerzhilfe 102