

VALERIE DELAUNE

# SCHMERZLINDERUNG DURCH TRIGGERPUNKT-THERAPIE

DAS SELBSTHILFEBUCH

Aus dem Englischen  
von Karsten Petersen

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2014



# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| Danksagung.....   | 17        |
| Einführung .....  | 19        |
| <b>TEIL I: TRIGGERPUNKTE – DEFINITION UND ENTSTEHUNG .....</b>                                    | <b>23</b> |
| <b>1. Triggerpunkte und chronische Schmerzen.....</b>   | <b>25</b> |
| 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        |
| <b>2. Chronifizierende Faktoren: Ergonomie, Körperhaltung und Bewegungsabläufe, Kleidung.....</b> | <b>31</b> |
| 2.1 Ergonomie.....  | 31        |
| 2.2 Körperhaltung und Bewegungsabläufe.....   | 34        |
| 2.3 Kleidung.....   | 36        |
| 2.4 Fallstudie: Beseitigung eines haltungsbedingten chronifizierenden Faktors.....                | 37        |
| <b>3. Chronifizierende Faktoren: Ernährung, Speisen und Getränke .....</b>                        | <b>39</b> |
| 3.1 Unzureichende Ernährung .....   | 39        |
| 3.2 Falsche Ernährung .....   | 48        |
| <b>4. Chronifizierende Faktoren: Gesundheitliche Probleme .....</b>                               | <b>50</b> |
| 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        |

|   |     |
|---|-----|
| <b>TEIL II: DRUCK- UND STRETCHING-TECHNIKEN ZUR BEHANDLUNG VON TRIGGERPUNKTEN</b> ..... | 65  |
| <b>5. Triggerpunkte finden und behandeln: Allgemeine Richtlinien</b> .....              | 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  |
| <b>6. Triggerpunkt-Karten</b> .....   | 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  |
| <b>7. Schmerzen in Kopf-, Hals- und Nackenmuskulatur</b> .....                          | 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  |
| <b>8. Trapezmuskel</b> .....  | 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  |
| <b>9. Nackenmuskulatur</b> .....  | 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 |
| <b>10. Kopfwender</b> .....   | 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 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>11. Schläfenmuskel</b> .....   | 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 |
| <b>12. Gesichts- und Kopfschwartenmuskulatur</b> .....                  | 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 |
| <b>13. Kaumuskel</b> .....  | 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 |
| <b>14. Innerer Flügelmuskel</b> .....                                   | 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 |
| <b>15. Äußerer Flügelmuskel</b> .....                                   | 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 |
| <b>16. Zweibäuchiger Kiefermuskel</b> .....                             | 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 |
| <b>17. Schmerzen im Rumpf</b> .....                                     | 143 |
| <b>18. Autochthone Rückenmuskulatur</b> .....                           | 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 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>19. Schulterblattheber</b> .....                                     | 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 |
| <b>20. Rautenmuskeln</b> .....  | 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 |
| <b>21. Unterer Teil (Pars posterior) des hinteren Sägemuskels</b> ..... | 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 |
| <b>22. Hüftlendenmuskel</b> .....                                       | 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 |
| <b>23. Großer Brustmuskel und Unterschlüsselbeinmuskel</b> .....        | 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 |
| <b>24. Brustbeinmuskel</b> .....  | 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 |
| <b>25. Bauchmuskulatur</b> .....  | 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 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>26. Vorderer Sägemuskel</b> .....                                    | 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 |
| <br>  |     |
| <b>27. Zwischenrippenmuskeln und Zwerchfell</b> .....                   | 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 |
| <br>  |     |
| <b>28. Quadratischer Lendenmuskel und Iliolumbalband</b> .....          | 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 |
| <br>  |     |
| <b>29. Birnenförmiger Muskel</b> .....                                  | 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 |
| <br>  |     |
| <b>30. Großer Gesäßmuskel</b> .....                                     | 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 |
| <br>  |     |
| <b>31. Mittlerer Gesäßmuskel</b> .....                                  | 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 |
| <br>  |     |
| <b>32. Beckenbodenmuskulatur</b> .....                                  | 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 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>33. Schmerzen in Schulter, Oberarm und Ellenbogen</b> .....                                 | 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 |
| <br>   |     |
| <b>34. Obergrätenmuskel</b> .....  | 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 |
| <br>   |     |
| <b>35. Untergrätenmuskel</b> .....   | 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 |
| <br>   |     |
| <b>36. Oberer Teil (pars superior) des hinteren Sägemuskels</b> .....                          | 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 |
| <br>   |     |
| <b>37. Unterschulterblattmuskel</b> .....  | 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 |
| <br>   |     |
| <b>38. Breiter Rückenmuskel</b> .....  | 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 |
| <br>   |     |
| <b>39. Kleiner Rundmuskel</b> .....  | 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 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>40. Großer Rundmuskel</b> .....                                      | 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 |
| <br>  |     |
| <b>41. Trizeps und Knorrenmuskel</b> .....                              | 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 |
| <br>  |     |
| <b>42. Skalenusmuskel</b> .....   | 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 |
| <br>  |     |
| <b>43. Kleiner Brustmuskel</b> .....                                    | 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 |
| <br>  |     |
| <b>44. Deitamuskel</b> .....  | 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 |
| <br>  |     |
| <b>45. Nackenarmmuskel</b> .....  | 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 |
| <br>  |     |
| <b>46. Bizeps oder zweiköpfiger Armmuskel</b> .....                     | 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 |
| <br>  |     |
| <b>47. Schmerzen im Unterarm, in Handgelenk und Hand</b> .....          | 289 |
| 47.1 Karpaltunnelsyndrom .....  | 289 |
| 47.2 Eingeklemmter kleiner Brustmuskel.....                             | 290 |



|   |            |
|---|------------|
| <b>48. Handstrecker, Oberarm-Speichen-Muskel und Fingerstrecker .....</b> | <b>292</b> |
| 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        |
| <br>  |            |
| <b>49. Auswärtsdreher .....</b>   | <b>297</b> |
| 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        |
| <br>  |            |
| <b>50. Langer Hohlhandmuskel .....</b>                                    | <b>300</b> |
| 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        |
| <br>  |            |
| <b>51. Hand- und Fingerbeuger .....</b>                                   | <b>303</b> |
| 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        |
| <br>  |            |
| <b>52. Vorderarmbeuger .....</b>  | <b>308</b> |
| 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        |
| <br>  |            |
| <b>53. Daumenanzieher und -gegensteller .....</b>                         | <b>311</b> |
| 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        |
| <br>  |            |
| <b>54. Zwischenknochenmuskeln der Hand und Kleinfingerspreizer .....</b>  | <b>315</b> |
| 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        |

|  |     |
|--|-----|
| <b>55. Schmerzen in Bein, Knie oder Fuß</b> .....                                  | 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 |
| <br>   |     |
| <b>56. Rückseitige Oberschenkelmuskeln</b> .....                                   | 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 |
| <br>   |     |
| <b>57. Kniekehlenmuskel</b> .....  | 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 |
| <br>   |     |
| <b>58. Zwillingswadenmuskel</b> .....  | 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 |
| <br>   |     |
| <b>59. Schollenmuskel und Fußsohlenmuskel</b> .....                                | 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 |
| <br>   |     |
| <b>60. Hinterer Schienbeinmuskel</b> .....   | 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 |
| <br>   |     |
| <b>61. Lange Zehenbeuger</b> .....   | 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 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>62. Kleiner Gesäßmuskel</b> .....                                    | 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 |
| <br>  |     |
| <b>63. Oberschenkelfaszienspanner</b> .....                             | 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 |
| <br>  |     |
| <b>64. Wadenbeinmuskeln</b> .....                                       | 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 |
| <br>  |     |
| <b>65. Vierköpfiger Schenkelstrecker</b> .....                          | 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 |
| <br>  |     |
| <b>66. Schneidermuskel</b> .....  | 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 |
| <br>  |     |
| <b>67. Hüftgelenksadduktoren</b> .....                                  | 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 |
| <br>  |     |
| <b>68. Kammmuskel</b> .....   | 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 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>69. Vorderer Schienbeinmuskel</b> .....                              | 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 |
| <br>  |     |
| <b>70. Lange Zehenstrecker Muskeln</b> .....                            | 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 |
| <br>  |     |
| <b>71. Intrinsische Fußmuskulatur, obere Schicht</b> .....              | 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 |
| <br>  |     |
| <b>72. Intrinsische Fußmuskulatur, tiefe Schicht</b> .....              | 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 |
| <br>  |     |
| Literatur.....  | 405 |
| Index .....   | 407 |
| Muskelverzeichnis.....  | 411 |
| Über die Autorin.....   | 415 |