

# Arbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie

Die bewährte Methode zur Linderung von Muskelschmerzen

Bearbeitet von  
Clair Davies, Amber Davies, Karsten Petersen

5. Auflage. 2016. Buch. 432 S. Softcover  
ISBN 978 3 95571 496 3  
Format (B x L): 21,5 x 29,7 cm  
Gewicht: 1127 g

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Physiotherapie, Physikalische Therapie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Inhaltsübersicht

Abkürzungsverzeichnis.....	15
Vorwort zur zweiten Auflage.....	17
Danksagung.....	19
<b>1. Warum Triggerpunkt-Therapie?.....</b>	<b>21</b>
<b>2. Alles über Triggerpunkte .....</b>	<b>29</b>
<b>3. Behandlungsrichtlinien.....</b>	<b>65</b>
<b>4. Schmerzen in Kopf-, Hals- und Nackenmuskeln .....</b>	<b>88</b>
<b>5. Schmerzen in Schulter, oberem Rücken und Oberarm .....</b>	<b>130</b>
<b>6. Schmerzen in Ellenbogen, Unterarm und Hand.....</b>	<b>170</b>
<b>7. Schmerzen in Brust-, Bauch- und Genitalbereich .....</b>	<b>206</b>
<b>8. Schmerzen im mittleren Rücken, unteren Rücken und Gesäß .....</b>	<b>242</b>
<b>9. Schmerzen in Hüfte, Oberschenkel und Knie.....</b>	<b>276</b>
<b>10. Schmerzen in Unterschenkel, Knöchel und Fuß .....</b>	<b>314</b>
<b>11. Klinische Triggerpunkt-Massage.....</b>	<b>361</b>
<b>12. Muskelverspannungen und chronische Schmerzen.....</b>	<b>395</b>
Nachwort zu Kapitel 12.....	410
Glossar .....	411
Ressourcen .....	416
Literatur.....	418
Über die Autoren .....	422
Muskelverzeichnis.....	423
Stichwortverzeichnis .....	427

# Inhalt

Abkürzungsverzeichnis.....	15
Vorwort zur zweiten Auflage.....	17
Danksagung.....	19
<b>1. Warum Triggerpunkt-Therapie? .....</b>	<b>21</b>
Ein neuer Tag.....	25
<b>2. Alles über Triggerpunkte .....</b>	<b>29</b>
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
<b>3.</b>	<b>Behandlungsrichtlinien</b> .....	<b>65</b>
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
<b>4.</b>	<b>Schmerzen in Kopf-, Hals- und Nackenmuskeln</b> .....	<b>88</b>
	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
<b>5.</b>	<b>Schmerzen in Schulter, oberem Rücken und Oberarm.....</b>	<b>130</b>
	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
<b>6.</b>	<b>Schmerzen in Ellenbogen, Unterarm und Hand .....</b>	<b>170</b>
	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	Knöchernen 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	Ellenbogenhückermuskel.....	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
<b>7.</b>	<b>Schmerzen in Brust-, Bauch- und Genitalbereich.....</b>	<b>206</b>
	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
<b>8.</b>	<b>Schmerzen im mittleren Rücken, unteren Rücken und Gesäß.....</b>	<b>242</b>
	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

<b>9.</b>	<b>Schmerzen in Hüfte, Oberschenkel und Knie</b> .....	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
<b>10.</b>	<b>Schmerzen in Unterschenkel, Knöchel und Fuß</b> .....	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
<b>11.</b>	<b>Klinische Triggerpunkt-Massage.....</b>	<b>361</b>
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
<b>12.</b>	<b>Muskelverspannungen und chronische Schmerzen .....</b>	<b>395</b>
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
	<b>Nachwort zu Kapitel 12 .....</b>	<b>410</b>
	Glossar .....	411
	Ressourcen .....	416
	Literatur.....	418
	Über die Autoren .....	422
	Muskelverzeichnis.....	423
	Stichwortverzeichnis .....	427