



Amanda Oswald

Self-Care Collection. Triggerpunkte

Einfache Methoden zur Schmerzbehandlung

Triggerpunkte sind kleine Knoten im Bindegewebe, die durch Muskelverspannungen, Fehl- oder Schonhaltung, Überanspruchung oder Verletzungen/Zerrungen entstehen. Diese strahlen den Schmerz oft in andere Körperbereiche aus. Wer hatte nicht schon einmal Nackenschmerzen, die eigentlich vom unteren Rücken ausgingen? Die Lösung: Sanfter Druck in Eigentherapie.

Dieses liebevoll illustrierte Buch der neuen DK-Reihe „Self-Care Collection“ erklärt, wie sich ganz einfach die Triggerpunkte lokalisieren und selbst behandeln lassen.

Eine kurze Einleitung in die Grundlagen erläutert, was Triggerpunkte sind, wie sie entstehen und wie sie behandelt werden können. Die darauffolgenden Kapitel erklären mit Hilfe von 40 Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie sich die einzelnen Triggerpunkte gezielt behandeln lassen: Von Kopf, Nacken, Kiefer, Ohr und Gesicht über Brust, Schultern, Arme und Hände bis hin zu Rücken, Bauch, Hüften, Beine, Knie sowie Knöchel und Füße – die Anleitungen sind einfach und verständlich geschrieben, und helfen die Behandlung kompetent und richtig auszuführen. Dazu reicht ein Tennis- oder Faszienball meist aus. Darüber hinaus erfährt der Leser, welche Schmerzen die vorgestellten Verhärtungen verursachen können und welche Muskeln beteiligt sind. Die Triggerpunkte sind nach den unterschiedlichen Körperregionen und den Symptomen sortiert – so lässt sich die eigene Problemzone schnell und mühelos finden.



Der erste Ratgeber zur Selbstbehandlung von Triggerpunkten ist ansprechend und anschaulich illustriert und kommt ganz ohne Fachwörter aus. So ist er auch für Anfänger ohne Vorwissen geeignet. Mit etwas Übung und Fingerspitzengefühl können so schmerzende Punkte selbst behandelt werden.

Über die Autorin: **Amanda Oswald** hat sich auf gezielte Faszienmanipulation und Triggerpoint-Behandlung spezialisiert. Sie leitet die Pain Care Clinic mit mehreren Standorten in Großbritannien. Außerdem leitet sie Workshops für Personen mit chronischen Schmerzen und ist in der Ausbildung von Physiotherapeuten tätig. Sie ist Autorin des Buchs „Endlich frei von Schmerzen: Einfache Übungen und Faszienmassagen, um chronische Beschwerden selbst zu behandeln“.

Amanda Oswald

Self-Care Collection. Triggerpunkte

Einfache Methoden zur Schmerzbehandlung

ISBN 978-3-8310-3891-6
144 Seiten, 155 x 199 mm
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.