

Dr. Torsten Pfitzer

# SCHMERZEN SELBST BEHANDELN MIT **BLACKROLL**<sup>®</sup>

Die effektivsten Übungen für über 50 häufige  
Beschwerden von Nackenschmerzen bis Fersensporn

**riva**

© des Titels »Schmerzen selbst behandeln mit BLACKROLL« (ISBN 978-3-7423-0837-5)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# Inhalt

Vorwort	7
<b>1 Wissenswerte Hintergrundinformationen</b>	<b>11</b>
Das Muskel-Faszien-Netz und seine Bedeutung	12
Welche Rolle Faszie und Muskeln bei der Schmerzentstehung spielen	27
<b>2 Grundlegendes zur Selbstbehandlung mit BLACKROLL®</b>	<b>33</b>
Warnhinweise und Kontraindikationen	34
Antworten auf die häufigsten Fragen aus der Praxis	36
Die vier wesentlichen Unterscheidungsmerkmale der BLACKROLL®-Tools und ihre Bedeutung	40
Übersicht zu den verschiedenen BLACKROLL®-Tools	44
Die acht Techniken der Selbstmassage und deren Effekte	49
Die 18 Gebote der Übungsdurchführung	55
<b>3 Schmerzbilder und deren Selbstbehandlung</b>	<b>59</b>
Zur Orientierung im Übungsteil	61
Übergreifende Diagnosen	62
<b>Körperbereich Kopf</b>	<b>72</b>
<b>Körperbereich Kiefer</b>	<b>82</b>
<b>Körperbereich Nacken</b>	<b>91</b>
<b>Körperbereich Schulter</b>	<b>108</b>
<b>Körperbereich Arm und Ellenbogen</b>	<b>118</b>
<b>Körperbereich Hand und Handgelenk</b>	<b>133</b>
<b>Körperbereich Brustkorb</b>	<b>142</b>
<b>Körperbereich oberer Rücken</b>	<b>155</b>
<b>Körperbereich unterer Rücken</b>	<b>165</b>
<b>Körperbereich Gesäß, Hüfte und Leiste</b>	<b>177</b>
<b>Körperbereich Oberschenkel und Knie</b>	<b>191</b>
<b>Körperbereich Unterschenkel und Sprunggelenk</b>	<b>214</b>
<b>Körperbereich Fuß</b>	<b>235</b>

<b>Effektivitätssteigerung durch Einbeziehung der Faszienketten</b>	<b>248</b>
Vordere oberflächliche Kette	249
Hintere oberflächliche Kette	250
Seitliche Ketten	251
Vordere tiefe Kette	252
Vordere Armkette	254
Hintere Armkette	255
Zum Zusammenhang von myofaszialen Ketten und Meridianen	256
SMT-Übungen entlang der einzelnen Muskel-Faszien-Ketten	256
Die Effektivität weiter steigern	262

#### **4 Weiterführende Behandlungsformen** **265**

Therapie der Verbindung von Faszie und Psyche	266
Bindegewebsmassage	266
Fascial Manipulation	268
Faszien-Distorsion-Modell	269
Gua-Sha-Schabmassage	269
Myofaszial-Kinematik	270
Osteopathie	271
Rebalancing	272
Rolfing	273
Triggerpunktmassage	274

#### **5 Funktionelle Faszienernährung: Gesundheit von innen** **277**

Die Rolle der Ernährung	278
Wasser – Quell des Lebens	278
Proteine – die Allrounder	279
Kohlenhydrate – Energiespender Nummer eins	281
Säure-Basen-Haushalt – das Gleichgewicht macht's	283
Mikronährstoffe – kleine Menge, große Wirkung	285
Abschließende Worte zur funktionellen Faszienernährung	286

#### **Anhang**

Autorenvita	288
Dank	289
Weiterführende Informationen	290
Symptom- und Diagnoseregister	291
Übungsregister	296