

Dr. Torsten Pfitzer

SCHMERZEN SELBST BEHANDELN MIT **BLACKROLL**[®]

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
1 Wissenswerte Hintergrundinformationen	11
Das Muskel-Faszien-Netz und seine Bedeutung	12
Welche Rolle Faszie und Muskeln bei der Schmerzentstehung spielen	27
2 Grundlegendes zur Selbstbehandlung mit BLACKROLL®	33
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
3 Schmerzbilder und deren Selbstbehandlung	59
Zur Orientierung im Übungsteil	61
Übergreifende Diagnosen	62
Körperbereich Kopf	72
Körperbereich Kiefer	82
Körperbereich Nacken	91
Körperbereich Schulter	108
Körperbereich Arm und Ellenbogen	118
Körperbereich Hand und Handgelenk	133
Körperbereich Brustkorb	142
Körperbereich oberer Rücken	155
Körperbereich unterer Rücken	165
Körperbereich Gesäß, Hüfte und Leiste	177
Körperbereich Oberschenkel und Knie	191
Körperbereich Unterschenkel und Sprunggelenk	214
Körperbereich Fuß	235

Effektivitätssteigerung durch Einbeziehung der Faszienketten	248
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