

Katharina Brinkmann
Nicolai Napolski

ISCHIAS- BESCHWERDEN UND DAS PIRIFORMIS-SYNDROM

Einfache und effektive Techniken gegen
Gesäß-, Bein- und Rückenschmerzen

riva

© des Titels »Ischiasbeschwerden und das Piriformis-Syndrom« von Katharina Brinkmann und Nicolai Napolski (ISBN Print: 978-3-7423-1843-5)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Kleiner Piriformis, großes Problem	6
Auf der Suche nach der richtigen Diagnose	10
Die Ursachen des Piriformis-Syndroms: Der Alltag – unser schlimmster Feind	13
Auf dem Weg in einen schmerzfreien Alltag	19
Den Piriformis entspannen und trainieren in der Praxis	20
Auf Ursachenforschung gehen – was hilft?	21
Die Trainingsbasics	22
Hilfsmittel nutzen	23
Verspannungen lösen – lokale Dehnungen für den Piriformis ..	26
Empfehlungen zum Dehnen	27
Dehnungen für mehr Hüftmobilität	48
Die Oberschenkelrückseite – Funktion: Beinbeuger	54
Die Oberschenkelinnenseite – Funktion: Bein anziehen	59
Myofasziales Entspannen	64
Faszien – was ist das?	65

Rollen – was heißt das und was passiert dabei?	66
Muskulatur kräftigen	73
Was Krafttraining alles kann	74
Empfehlungen zum Krafttraining	75
Was macht wann Sinn?	95
Richtiges Sitzen	97
Begleitende Maßnahmen	101
Piriformis-Syndrom bei Sportlern	103

Bewusste Bewegung zur Vorbeugung und Therapie

105

Verwendete und weiterführende Literatur	117
Übungsregister	118
Sachregister	120
Dank	122
Über die Autoren	123