

Schmerzen lindern - Verspannungen lösen



Triggerpunkte sind schmerzhafte, dauerhaft verkürzte und schlecht durchblutete Zonen im Muskelgewebe, die oft ausstrahlende Schmerzen verursachen. Der Physiotherapeut Roland Gautschi zeigt, wie du diese Schmerzen selbst lindern kannst. Er erklärt, wie Triggerpunkte entstehen und was dahintersteckt. Anhand von 500 Abbildungen erfährst du, wie du myofasziale Schmerzen und Funktionsstörungen durch gezielte Massage der Triggerpunkte und Faszien selbst behandeln kannst. Die dargestellten Übungen helfen dir, den Heilungsprozess aktiv zu unterstützen und Rückfällen vorzubeugen.

Roland Gautschi
Triggerpunkte & Faszien
29,99 € [D] / 30,90 € [A]
ISBN 978-3-432-11646-4

NEU



Roland Gautschi hat sich auf die Behandlung von Menschen mit chronischen Schmerzen spezialisiert und zählt zu den Triggerpunktxperten in Europa. Seit über 30 Jahren beschäftigt er sich mit Körperarbeit. Er arbeitet in eigener Praxis in Baden/Schweiz und gibt sein Wissen als Senior-Instruktor für myofasziale Triggerpunkt-Therapie IMTT® und als Lehrbeauftragter im MAS muskuloskeletale Physiotherapie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (zhaw) weiter.

Mehr erfahren Sie unter: www.triggerpunkt-therapie.eu

TRIAS



Bequem bestellen über
www.trias-verlag.de
versandkostenfrei innerhalb Deutschlands