



## **Triggerpunkt-Massage der Schultern: Selbstbehandlung von Schultersteife, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Triggerpunkt-Massage der Schultern: Selbstbehandlung von Schultersteife, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen

*Clair Davies*

**Triggerpunkt-Massage der Schultern: Selbstbehandlung von Schultersteife, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen** Clair Davies

 [Download Triggerpunkt-Massage der Schultern: Selbstbehandlu ...pdf](#)

 [Online lesen Triggerpunkt-Massage der Schultern: Selbstbehand ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Triggerpunkt-Massage der Schultern: Selbstbehandlung von Schultersteife, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen Clair Davies**

---

336 Seiten

### Kurzbeschreibung

"Aus der Sicht der Praxis ist dies ein wirklich herausragendes Arbeitsbuch, das ein Bestseller in seinem Feld werden könnte. Es bietet einen wunderbaren Überblick hinsichtlich der Triggerpunkte, die eine Hauptursache für die Frozen Shoulder (oder Steife Schulter) darstellen. Ich kann dieses Buch allen empfehlen, die mit dem Phänomen und der Behandlung der Frozen Shoulder befasst sind, Ärzten und Therapeuten ebenso wie Patienten, deren Partnern und Familienangehörigen." - Dieter PONGRATZ, em. Professor der Medizinischen Klinik der LMU München und vormaliger Leiter des Friedrich-Baur-Instituts München

"Clair Davies hat es wieder einmal geschafft. Sein wundervolles zweites Buch liefert uns plausible Erklärungen und praktische Ratschläge für die Behandlung der heute so verbreiteten Schulterprobleme. Er erklärt, woher der Schmerz kommt, worin die Probleme bestehen und wie man sie behandeln kann. Seine Illustrationen und Anleitungen sind sehr klar, seine Fallbeispiele erhellend. Dies ist für alle, die Probleme mit den Rotatorenmanschetten und andere Schulterprobleme haben, ein sehr nützliches Buch." - Robert D. GERWIN, MD, Präsident und medizinischer Leiter der Pain and Rehabilitation Medicine Baltimore und der Janet G. Travell, MD, Seminar Series

Clair Davies beschreibt in diesem Arbeits- und Übungsbuch ausführlich den Zusammenhang zwischen Schulterschmerzen und zumeist damit einhergehenden Triggerpunkten ... und wie man mit Hilfe gezielter Triggerpunkt-Selbstmassage sich dauerhaft von der Geißel Schulterschmerzen befreien kann. Detaillierte Anleitungen machen die Vorgehensweise anschaulich und leicht nachvollziehbar. Hierzu dienen auch die rund 350 Abbildungen. Clair Davies, der ehemals den Beruf des Klaviertechnikers ausübte, litt selbst an Schultersteife. Um sich helfen zu können, vertiefte er sich intensiv in die Triggerpunkt-Behandlung und schrieb aufgrund dieser Studien sein "Arbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie", das international ein Bestseller geworden ist. In seinem, nun auch auf Deutsch vorliegenden zweiten Buch hat sich der Autor und Selbsthilfe-Trainer die weit verbreiteten Schulterprobleme zum Thema genommen und das zur Zeit wohl ausführlichste und umfassendste Handbuch für Probleme im Schulterbereich vorgelegt. Das Buch eignet sich sowohl für die Selbst- und die Partnerbehandlung als auch für Ärzte und Physiotherapeuten, die ihre Kenntnisse in der Anwendung der Triggerpunkt-Massage vervollständigen wollen. Schultersteife, die gängigste Bezeichnung für verschiedene Symptome, die das Schultergelenk und die zugehörigen Sehnen betreffen, äußert sich in Form einer Verringerung der Beweglichkeit im Bereich der Schultern und Oberarme sowie in Form von Schmerzen. Schulmedizinische Behandlungen beschränken sich zumeist auf Schmerzmittel, Kortisoninjektionen und Physiotherapie und lindern oft weder die Symptome noch heilen sie wirklich. Eine Triggerpunkt-Massage hingegen bringt oft echte und dauerhafte Linderung. Sie konzentriert sich auf druckempfindliche Punkte im weichen Gewebe. Anwender dieser immer bekannter werdenden Behandlungsmethode können damit ihre Schmerzen lindern, die Bewegungsfähigkeit verbessern und die Genesungszeit verkürzen.

"Clair Davies ist es hervorragend gelungen, ein schwieriges Thema verständlich zu machen und zu vereinfachen. (...) Am wichtigsten jedoch ist, daß der Autor ganz konkret Möglichkeiten aufzeigt, Triggerpunkte effektiv zu behandeln, die meiner Auffassung nach in den meisten Fällen die wichtigste Ursache für Schulterschmerzen und Schultersteife sind. Ich empfehle dieses Buch allen Menschen mit Schulterschmerzen." - Bryan J. O'NEILL, MD, Assistenzprofessor im Department of Rehabilitation Medicine an der Thomas Jefferson University, Philadelphia

Über den Autor und weitere Mitwirkende

CLAIR DAVIES (1937 - 2006) arbeitete lange Zeit als Klaviertechniker, ehe er sich aufgrund eigener Schulterprobleme mit der Triggerpunkt-Behandlung zu beschäftigen begann. Intensives Studium machte ihn zum anerkannten Experten in diesem Bereich. Sein so gewonnenes reiches Wissen und seine umfangreichen Erfahrungen in der Behandlung zahlreicher Klienten sind in zwei Bücher eingeflossen, die sich großer und wachsender Beliebtheit erfreuen.

Download and Read Online Triggerpunkt-Massage der Schultern: Selbstbehandlung von Schultersteife, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen Clair Davies #E79C1SPB6R4

Lesen Sie Triggerpunkt-Massage der Schultern: Selbstbehandlung von Schultersteife, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen von Clair Davies für online ebook Triggerpunkt-Massage der Schultern: Selbstbehandlung von Schultersteife, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen von Clair Davies Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Triggerpunkt-Massage der Schultern: Selbstbehandlung von Schultersteife, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen von Clair Davies Bücher online zu lesen. Online Triggerpunkt-Massage der Schultern: Selbstbehandlung von Schultersteife, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen von Clair Davies ebook PDF herunterladen Triggerpunkt-Massage der Schultern: Selbstbehandlung von Schultersteife, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen von Clair Davies Doc Triggerpunkt-Massage der Schultern: Selbstbehandlung von Schultersteife, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen von Clair Davies Mobipocket Triggerpunkt-Massage der Schultern: Selbstbehandlung von Schultersteife, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen von Clair Davies EPub