

Katharina Brinkmann
Nicolai Napolski

ISCHIAS- BESCHWERDEN UND DAS PIRIFORMIS-SYNDROM

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

riva

© des Titels »Ischiasschmerzen und das Piriformis-Syndrom« (ISBN 978-3-7423-0043-0)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter:
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

Der Ischias-Schmerz.....	7
Kleiner Piriformis, großes Problem.....	10
Die Ursachen des Piriformis-Syndroms.....	13
Stress und seine Auswirkungen auf Körper und Geist.....	15
In der Praxis.....	20
Verspannungen lösen	22
Myofasziales Entspannen	63
Muskulatur kräftigen	72
Richtiges Sitzen.....	93
Begleitende Maßnahmen	97
Piriformis-Syndrom bei Sportlern.....	99
Experteninterview mit Dr. Torsten Pfitzer.....	101
<i>Danksagung</i>	111
<i>Verwendete und weiterführende Literatur</i>	111
<i>Über die Autoren</i>	112