

<i>Vorwort von David G. Simons, MD</i> .....	7
<i>Einführung</i> .....	9
1   Anatomie, Funktion und Dysfunktion der Schulter. ....	15
2   Die Wissenschaft vom Myofaszialschmerz .....	45
3   Triggerpunkte – Symptome, Ursachen und Perpetuierung .....	75
4   Anleitung zur Triggerpunkt-Selbstmassage .....	109
5   Schulterbehandlung, Teil A .....	132
6   Schulterbehandlung, Teil B .....	177
7   Schulterbehandlung, Teil C .....	211
8   Alternative Körpertherapien .....	243
9   Physiotherapie für die Schulter .....	267
10   Medizinische Behandlung von Schulterproblemen .....	293
<i>Literatur</i> .....	327
<i>Stichwortverzeichnis</i> .....	331
<i>Triggerpunkt-Suchhilfe: Schulterschmerzen</i> .....	335