



Arbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie: Die bewährte Methode zur Linderung von Muskelschmerzen

Clair Davies, Amber Davies

 **Download**

 **Online Lesen**

Arbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie: Die bewährte Methode zur Linderung von Muskelschmerzen Clair Davies, Amber Davies

 [Download Arbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie: Die bewährte Method ...pdf](#)

 [Online Lesen Arbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie: Die bewährte Meth ...pdf](#)

Arbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie: Die bewährte Methode zur Linderung von Muskelschmerzen

Clair Davies, Amber Davies

Arbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie: Die bewährte Methode zur Linderung von Muskelschmerzen
Clair Davies, Amber Davies

Downloaden und kostenlos lesen Arbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie: Die bewährte Methode zur Linderung von Muskelschmerzen Clair Davies, Amber Davies

368 Seiten

Kurzbeschreibung

Ob es sich um Arthritis, Kopf-, Knie- oder Fußschmerzen, Verletzungen durch Sport und einseitige Belastungen handelt: Auf Schmerzbehandlung spezialisierte Ärzte sehen die Ursache von etwa 75 Prozent aller chronischen Schmerzen in Triggerpunkten, kleinen Kontraktionsknoten in den Muskeln. Diese sind recht schwer zu lokalisieren und zu behandeln - wenn man nicht weiß, wonach man Ausschau halten muss. Hier setzt dieses Arbeitsbuch an, indem es in klaren Illustrationen gut erkennbar zeigt, wo am Körper Triggerpunkte entstehen und in welchen Bereichen die damit verbundenen Schmerzen jeweils auftreten. Schritt für Schritt wird erklärt, wie sich diese Ursachen chronischer Schmerzen mit Hilfe äußerst wirksamer Massagetechniken behandeln lassen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Clair Davies (1937-2006) wurde nach einer erfolgreichen Selbstbehandlung seiner Schultersteife inspiriert, sich intensiv mit Triggerpunkten zu beschäftigen. So wurde er Massagetherapeut und lehrte gemeinsam mit seiner Tochter Amber die Selbstbehandlung und die klinische Behandlung von Schmerzen mit Hilfe der Triggerpunktmassage. Amber Davies ist Massagetherapeutin. Eine als Teenager erlittene schwere Rückenverletzung konnte vollständig geheilt werden, als ihr Vater Clair sie mit der Triggerpunkt-Therapie behandelte. Der Erfolg dieser Behandlung bestärkte sie, selbst Massagetherapie zu geben. Nach dem Tod ihres Vaters führt sie dessen Arbeit fort. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

lange selbst massieren, kann es passieren, dass Sie sich danach benebelt fühlen oder dass Ihnen schlecht wird. Treten Ihre Schmerzen in einem großen Bereich Ihres Körpers auf, sollten Sie nicht versuchen, alle Probleme gleichzeitig zu lösen. Arbeiten Sie besser zunächst am größten Problem, und versuchen Sie, mit sich selbst und der Methode Geduld zu haben.

Download and Read Online Arbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie: Die bewährte Methode zur Linderung von Muskelschmerzen Clair Davies, Amber Davies #Q01RYHDZGBK

Lesen Sie Arbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie: Die bewährte Methode zur Linderung von Muskelschmerzen von Clair Davies, Amber Davies für online ebookArbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie: Die bewährte Methode zur Linderung von Muskelschmerzen von Clair Davies, Amber 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 Arbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie: Die bewährte Methode zur Linderung von Muskelschmerzen von Clair Davies, Amber Davies Bücher online zu lesen. Online Arbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie: Die bewährte Methode zur Linderung von Muskelschmerzen von Clair Davies, Amber Davies ebook PDF herunterladenArbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie: Die bewährte Methode zur Linderung von Muskelschmerzen von Clair Davies, Amber Davies DocArbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie: Die bewährte Methode zur Linderung von Muskelschmerzen von Clair Davies, Amber Davies MobipocketArbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie: Die bewährte Methode zur Linderung von Muskelschmerzen von Clair Davies, Amber Davies EPub