



Spoušťové body a fascie – základy

Úvod	10
Co je to spoušťový bod?	15
Jak vzniká spoušťový bod?	19
Důsledky spoušťových bodů a fasciálních poruch	25
Jak najdu spoušťové body?	30
Jaké jsou možnosti terapie?	34
Co mohu udělat sám?	42
Speciál: Rizika	56

Bolestivé oblasti

Bolesti krku a hlavy	60
Bolesti ramene	64
Bolesti lokte	68
Bolesti předloktí, ruky a prstů	72
Bolesti mezi lopatkami	76
Bolesti hrudníku	80
Bolesti dolní části zad	88
Bolesti kyčlí a třísel	92
Bolesti kolena	96
Bolesti Achillovy šlachy	100
Bolesti bérce a nohy	102
Bolesti čelistí	106



Samoléčba spoušťových bodů a fascií

111

Rameno

112

Šíje a krk

158

Čelist a hlava

180

Speciál: Čelistní gymnastika

190

Trup

200

Hýždňové svaly

232

Stehno

244

Bérec a noha

264

Paže

290

Předloktí a ruka

298

Terapeutická cvičení

339