

# Obsah

Předmluva . . . . .	10
Úvod . . . . .	11
Poděkování . . . . .	13
Kapitola 1 Proč vyzkoušet terapii spoušťových bodů? . . . . .	15
Kapitola 2 Vše o spoušťových bodech . . . . .	21
Kapitola 3 Terapeutické postupy . . . . .	45
Kapitola 4 Bolest hlavy, obličeje a krku . . . . .	59
Kapitola 5 Bolest ramene, horní části zad a horní části paže . . . . .	93
Kapitola 6 Bolest lokte, předloktí a ruky . . . . .	125
Kapitola 7 Bolesti hrudníku, břicha a genitálií . . . . .	155
Kapitola 8 Bolest střední části zad, spodní části zad a hýždí . . . . .	185
Kapitola 9 Bolest kyčle, stehna a kolene . . . . .	213
Kapitola 10 Bolest lýtky, kotníku a chodidla . . . . .	243
Kapitola 11 Odborná masáž spoušťových bodů . . . . .	283
Kapitola 12 Svalové napětí a chronická bolest . . . . .	309
Epilog ke kapitole 12 . . . . .	320
Pojmy a definice . . . . .	321
Použité zdroje . . . . .	325
Reference . . . . .	326
Rychlý přehled svalů . . . . .	332
Rejstřík . . . . .	336