

Dr. med. Andreas Duscheleit / Monika Zhang

Den Schmerz verstehen & selbst aktiv werden: Eine praktische Übungsanleitung



Dieser praktische Ratgeber mit 270 Seiten soll Betroffenen helfen, sich über ihre Schmerzerkrankung zu informieren und selbst aktiv zu werden.

Er gibt viele Hintergrundinformationen über die verschiedenen Symptome, Erkrankungsbilder, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.

Da eine Schmerzlinderung nicht möglich ist, ohne dass die Betroffenen selbst aktiv werden, enthält das Buch einen praktischen Teil, in dem viele Übungen und einfache Techniken zur Schmerzlinderung vorgestellt werden:

- Schulung der Körperwahrnehmung
- Atemgeführte Mobilisation
- Bewegungsbilder
- Selbstmassage mit Muskel-Faszien-Tools
- Myofasziale Triggerpunkttherapie
- Akupressurmatte
- Gua Sha
- Fantasiereisen
- Dehnübungen
- Entspannungstechniken

ISBN 978-3-00-076020-4