

Sommaire

| | | |
|--------------------|---|-----|
| | Préface | VII |
| | Remerciements | IX |
| Chapitre 1 | Pourquoi recourir à la thérapie par les <i>trigger points</i> ? | 1 |
| Chapitre 2 | Tout savoir sur les <i>trigger points</i> | 7 |
| Chapitre 3 | Recommandations préalables | 35 |
| Chapitre 4 | Douleur à la tête, à la face et au cou | 53 |
| Chapitre 5 | Douleur à l'épaule, en haut du dos et au bras | 89 |
| Chapitre 6 | Douleur au coude, à l'avant-bras et à la main | 125 |
| Chapitre 7 | Douleur thoracique, abdominale et génitale | 155 |
| Chapitre 8 | Douleur au milieu du dos, au bas du dos et au fessier | 185 |
| Chapitre 9 | Douleur à la hanche, à la cuisse et au genou | 213 |
| Chapitre 10 | Douleur à la jambe, à la cheville et au pied | 245 |
| Chapitre 11 | Massage clinique des <i>trigger points</i> | 287 |
| Chapitre 12 | Tension musculaire et douleur chronique | 317 |
| | Épilogue au chapitre 12 | 329 |
| | Glossaire | 331 |
| | Pour aller plus loin | 337 |
| | Références bibliographiques | 345 |
| | Index des zones de douleur | 351 |
| | Index des autres symptômes | 353 |
| | Index succinct des muscles | 355 |
| | Index général | 357 |