

Spis treści

	Przedmowa	11
	Podziękowania	13
Rozdział 1	Dlaczego warto wypróbować terapię punktów spustowych? ...	15
Rozdział 2	Wszystko o punktach spustowych	23
Rozdział 3	Wskazówki terapeutyczne	57
Rozdział 4	Ból głowy, twarzy i szyi	77
Rozdział 5	Ból barku, karku i ramienia	119
Rozdział 6	Ból łokcia, przedramienia i ręki	159
Rozdział 7	Ból klatki piersiowej, brzucha i genitaliów	195
Rozdział 8	Ból pleców w odcinku piersiowym, lędźwiowo-krzyżowym i ból pośladków	233
Rozdział 9	Ból biodra, uda i kolana	267
Rozdział 10	Ból goleni, kostki i stopy	307
Rozdział 11	Masaż kliniczny punktów spustowych	359
Rozdział 12	Napięcie mięśniowe a ból przewlekły	395
	Epilog do rozdziału 12	411
	Terminy i definicje	413
	Materiały źródłowe	417
	Bibliografia	423
	Krótki indeks mięśni	428