

Urheberrechtlich geschütztes Material  
Katharina Brinkmann  
Nicolai Napolski

# ISCHIAS- BESCHWERDEN UND DAS PIRIFORMIS-SYNDROM

Einfache und effektive Techniken gegen  
Gesäß-, Bein- und Rückenschmerzen



## **Ischiasbeschwerden und das Piriformis-Syndrom: Einfache und effektive Techniken gegen Gesäß-, Bein- und Rückenschmerzen**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Ischiasbeschwerden und das Piriformis-Syndrom: Einfache und effektive Techniken gegen Gesäß-, Bein- und Rückenschmerzen

*Nicolai Napolski, Katharina Brinkmann*

**Ischiasbeschwerden und das Piriformis-Syndrom: Einfache und effektive Techniken gegen Gesäß-, Bein- und Rückenschmerzen** Nicolai Napolski, Katharina Brinkmann

 [Download Ischiasbeschwerden und das Piriformis-Syndrom: Ein ...pdf](#)

 [Online lesen Ischiasbeschwerden und das Piriformis-Syndrom: E ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Ischiasbeschwerden und das Piriformis-Syndrom: Einfache und effektive Techniken gegen Gesäß-, Bein- und Rückenschmerzen Nicolai Napolski, Katharina Brinkmann**

---

112 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Sie leiden unter Rückenschmerzen, die bis hinunter in die Beine ausstrahlen? Dann sind Sie nicht allein: Fast jeder Dritte in Deutschland ist davon betroffen. Klassischerweise gehen Ärzte automatisch von einem Bandscheibenvorfall aus. Aber nicht immer sind die Bandscheiben der Auslöser. In vielen Fällen handelt es sich um eine Entzündung des Piriformis-Muskels, der auf den Ischiasnerv drückt und dadurch die Beschwerden auslöst. Der Vorteil: Wenn das Piriformis-Syndrom erkannt wurde, lässt es sich sehr viel gezielter und erfolgreicher behandeln als ein Bandscheibenvorfall. Schon einfache Dehnungsübungen zeigen erstaunliche Wirkung.

Der Sportredakteur Nicolai Napolski, der aus eigener Erfahrung weiß, wie schmerzhaft das Piriformis-Syndrom ist, hat zusammen mit der Sporttherapeutin und Personal Trainerin Katharina Brinkmann den ersten Ratgeber geschrieben, der sich mit dieser Erkrankung dezidiert auseinandersetzt. Die Autoren haben aber nicht nur die wichtigsten Informationen zu Hintergrund und Entstehung zusammengetragen, sondern auch ein eigens auf das Piriformis-Syndrom zugeschnittenes Übungskonzept entwickelt, das einfache und effektive Techniken vorstellt, mit deren Hilfe Sie den verkürzten Muskel dehnen, den Beckengürtel stärken und Haltungsschäden korrigieren können. Im Experteninterview mit dem Therapeuten für Osteopathie und Rückenspezialisten Dr. Torsten Pfitzer erfahren Sie außerdem, wie Sie der Erkrankung vorbeugen können, damit die Schmerzen erst gar nicht entstehen.

Lernen Sie, wie Sie das Piriformis-Syndrom selbst behandeln können, sodass ihr Schmerz bald der Vergangenheit angehört. Über den Autor und weitere Mitwirkende Nicolai Napolski ist Chefredakteur von [www.trainingsworld.com](http://www.trainingsworld.com), dem großen deutschen Sportexpertenportal. Als begeisterten Snowboarder, Mountainbiker und Kletterer sind ihm Verletzungen nicht fremd. Nach einer wochenlangen Ärzte-Odyssee wurde bei ihm das Piriformis-Syndrom durch einen Physiotherapeuten diagnostiziert, und nachdem er feststellen musste, dass es noch relativ wenig Informationen darüber gibt, verfasste er gemeinsam mit Katharina Brinkmann dieses Buch. Katharina Brinkmann ist Gründerin von YOU Personal Training. Neben ihrer Tätigkeit als Yogalehrerin und Personal Trainerin ist sie auch im klinischen Bereich als Sporttherapeutin tätig. Zu ihren Schwerpunkten gehören Yoga und Faszientraining, die sie überaus erfolgreich in ihrem Buch Yoga-Faszientraining miteinander kombiniert hat.

Download and Read Online Ischiasbeschwerden und das Piriformis-Syndrom: Einfache und effektive Techniken gegen Gesäß-, Bein- und Rückenschmerzen Nicolai Napolski, Katharina Brinkmann  
#Y7QOJ0BWA2G

Lesen Sie Ischiasbeschwerden und das Piriformis-Syndrom: Einfache und effektive Techniken gegen Gesäß-, Bein- und Rückenschmerzen von Nicolai Napolski, Katharina Brinkmann für online ebook Ischiasbeschwerden und das Piriformis-Syndrom: Einfache und effektive Techniken gegen Gesäß-, Bein- und Rückenschmerzen von Nicolai Napolski, Katharina Brinkmann Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Ischiasbeschwerden und das Piriformis-Syndrom: Einfache und effektive Techniken gegen Gesäß-, Bein- und Rückenschmerzen von Nicolai Napolski, Katharina Brinkmann Bücher online zu lesen. Online Ischiasbeschwerden und das Piriformis-Syndrom: Einfache und effektive Techniken gegen Gesäß-, Bein- und Rückenschmerzen von Nicolai Napolski, Katharina Brinkmann ebook PDF herunterladen Ischiasbeschwerden und das Piriformis-Syndrom: Einfache und effektive Techniken gegen Gesäß-, Bein- und Rückenschmerzen von Nicolai Napolski, Katharina Brinkmann Doc Ischiasbeschwerden und das Piriformis-Syndrom: Einfache und effektive Techniken gegen Gesäß-, Bein- und Rückenschmerzen von Nicolai Napolski, Katharina Brinkmann Mobipocket Ischiasbeschwerden und das Piriformis-Syndrom: Einfache und effektive Techniken gegen Gesäß-, Bein- und Rückenschmerzen von Nicolai Napolski, Katharina Brinkmann EPub