



# فهرست

مقدمه نویسنده ..... ۹

## فصل ۱

خود را توسط تکنیک‌های "خود درمانی" درمان کنید ..... ۱۵  
پروتکل خوددرمانی ..... ۲۶  
تکنیک‌های آزادسازی نقاط ماشه‌ای برای خود درمانی ..... ۴۴

## فصل ۲

عضله اسکلتی، مکانیک و انعطاف‌پذیری عضله ..... ۴۷

## فصل ۳

نقاط ماشه‌ای و شکل‌گیری آن‌ها ..... ۶۳  
روی‌ان‌زایی (رشد جنینی) ..... ۶۶  
پاتوفیزیولوژی نقاط ماشه‌ای ..... ۸۳  
علائم نقطه ماشه‌ای ..... ۹۲

## فصل ۴

لمس کردن و ماساژ ..... ۱۰۱  
پروتکل‌های عملی آزادسازی نقاط ماشه‌ای (TPR) ..... ۱۰۵  
تکنیک‌های عملی: جزئیات ..... ۱۰۷  
سوالات متداول ..... ۱۲۱

## فصل ۵

آمادگی جسمانی و انعطاف‌پذیری ..... ۱۲۵



## فصل ۶

- ۱۳۹ ..... قرار دادن همه ی عوامل کنار هم  
 ۱۵۴ ..... مریدین‌های (Meridians) میوفاشیال

## فصل ۷

- ۱۶۹ ..... عضلات سر، صورت و گردن  
 ۱۷۱ ..... نقاط ماشه‌ای برای دردهای منطقه‌ای سر و گردن  
 ۱۷۴ ..... پیشانی پس‌سری  
 ۱۷۷ ..... حلقوی چشم  
 ۱۸۰ ..... ماضنه  
 ۱۸۳ ..... گیجگاهی  
 ۱۸۵ ..... بالی خارجی  
 ۱۸۸ ..... بالی داخلی (درونی)  
 ۱۹۱ ..... دویطنی (دوشکمچه‌ای)  
 ۱۹۴ ..... نردبانی قدامی، خلفی و میانی  
 ۱۹۷ ..... جناغی پستانکی  
 ۲۰۱ ..... مفصل فکی گیجگاهی **TMJ**  
 ۲۰۵ ..... درد گردن

## فصل ۸

- ۲۰۷ ..... عضلات تنه و ستون فقرات  
 ۲۱۱ ..... عضلات راست کننده ستون فقرات  
 ۲۱۴ ..... عضلات خلفی گردن  
 ۲۱۷ ..... عضلات چرخاننده و چندپاره  
 ۲۲۰ ..... عضلات نواری گردن و نواری سر  
 ۲۲۳ ..... مورب خارجی  
 ۲۲۶ ..... عرضی شکمی  
 ۲۲۹ ..... راست شکمی  
 ۲۳۲ ..... مربع کمری  
 ۲۳۵ ..... عضلات تهیگاهی و مازویی بزرگ  
 ۲۳۸ ..... دیافراگم  
 ۲۴۰ ..... دیافراگم و تنفس



## فصل ۹

۲۴۵	عضلات شانه و بازو.....
۲۴۷	نقاط ماشه‌ای در دردهای ناحیه شانه و بازو.....
۲۴۹	دوزنقه‌ای.....
۲۵۲	بالا برنده کتف.....
۲۵۵	متوازی الاضلاع.....
۲۵۸	دندان‌های قدامی.....
۲۶۱	سینه‌ای بزرگ.....
۲۶۵	پشتی بزرگ.....
۲۶۸	دالی (دلتوئید).....
۲۷۱	فوق خاری.....
۲۷۴	تحت خاری.....
۲۷۷	گرد کوچک.....
۲۸۰	زیر کتفی (تحت کتفی).....
۲۸۳	گرد بزرگ.....
۲۸۶	دوسر بازویی.....
۲۸۹	سه سر بازویی.....
۲۹۲	درد شانه.....

## فصل ۱۰

۲۹۵	عضلات ساعد و دست.....
۲۹۷	نقاط ماشه‌ای در دردهای ناحیه ساعد و دست.....
۲۹۹	درون گردان گرد.....
۳۰۲	دراز کف دستی.....
۳۰۵	خم کننده‌های مچ دست.....
۳۰۸	بازویی زند بالایی (بازویی زبرزندی).....
۳۱۱	بازکننده‌های مچ دست.....
۳۱۴	بازکننده انگشتان دست.....
۳۱۷	برون گردان.....
۳۲۰	روبه‌رو کننده شست دست / نزدیک کننده شست دست.....
۳۲۳	عضلات کوچک کف دست.....
۳۲۷	درد مچ دست.....



## فصل ۱۱

۳۲۹	عضلات لگن و ران
۳۳۱	نقاط ماشه‌ای برای دردهای لگن، ران و زانو
۳۳۴	سرینی بزرگ
۳۳۷	کشنده پهن نیام (کشنده نیام پهن)
۳۴۰	سرینی میانی
۳۴۳	سرینی کوچک
۳۴۶	گلابی شکل
۳۴۹	همسترینگ
۳۵۲	عضلات نزدیک کننده‌ی ران
۳۵۵	عضله شانه‌ای
۳۵۸	خیاطه
۳۶۱	چهارسر ران
۳۶۵	درد لگن
۳۶۷	زانو درد

## فصل ۱۲

۳۶۹	عضلات ساق و کف پا
۳۷۱	نقاط ماشه‌ای برای دردهای منطقه‌ای ساق پا، مچ پا و کف پا
۳۷۴	درشت نی قدامی
۳۷۷	دراز بازکننده انگشتان پا / دراز بازکننده شست پا
۳۸۰	نازک نی بلند، کوتاه، جانبی
۳۸۳	دوقلو
۳۸۶	کف پای
۳۸۹	نعلی
۳۹۲	رکبی / گودی زانویی
۳۹۵	عضلات خم کننده‌ی انگشتان پا
۳۹۸	درشت نی خلفی (پسین)
۴۰۱	عضلات سطحی پا
۴۰۵	عضلات عمقی پا
۴۰۸	درد مچ پا
۴۰۹	درد کف و پشت پا