

Quellenangaben

Die kleinen hochgestellten Zahlen in den Texten verweisen auf Veröffentlichungen, auf die sich der Autor bezieht oder auf zusätzliche Anmerkungen. Diese können online heruntergeladen werden unter: <https://extras.thieme.de/trias.htm>



Stichwortverzeichnis

- A**
Achsen skelett 9
Bänder 30
Dornfortsatz 20, 23
Facettengelenke 22
Faszien 30, 127
Knochen 19
Muskeln 134
Pedikel 20
Querfortsatz 20
Wirbelbogen 20
Wirbelkörpergelenke 21
Wirbelloch 20
Anthropometrie 2
Antifragilität 6, 167
Anulus fibrosus, 26
Approximation 22, 35
Atemmuskeln 200
sekundäre 203
Atemstrategien 216
Atemtechnik 220
Atlantoaxialgelenk 233, 234
Atlantookzipitalgelenk 233, 234
Atlaswirbel 19, 224, 229
Atmung 213, 217
Ausgleichshaltungen 37
Ausrichtung 5
Axialskelett 10
Axis 249
- B**
Bänder
iliolumbale 67, 136
Längsbänder 68, 131
primäre 68
sekundäre 69
Bandscheiben 26, 123, 196
Halswirbelsäule 230
Variabilität 27, 123
Bauchatmung 215
Bauchmuskeln 145
Beanspruchung 5, 38, 89
Becken 62
Asymmetrien 65
- C**
Geschlechterunterschiede 65
Muskeln 78
Rotation
Frontalebene 106
Horizontalebene 107
Unterschiede Alter 65
Variationen 64
Beckenboden
Muskeln 73
Beckenkamm 10
Belastung 10
Beweglichkeit 9, 38
Biomechanik Atem 213
Biotensegrity 54, 142
Brustatmung 215
Brustbein 195
Brustdrüsen gewebe 199
Brustwirbel 13, 191
Variationen 192
Brustwirbelsäule 13, 189
Bänder 197
Bandscheiben 196
Bewegung 203
Variation 209
Faszien 198
Funktion 203
Gelenke 196
Knochen 191
Muskeln 200
- D**
Damm 75
Darmbein 62
Darmbeinstachel 62
SIAS 65, 81
SIPS 10, 64, 65, 69, 79, 81
Dehnung 38
Distraction 22, 35, 157
Dornfortsatz 11, 12, 23
Variabilität 23
Variationen 119
- E**
Endoneurium 44
Erector-spinae-Muskelgruppe 137, 139, 238
Extremitätenskelett 10
- F**
Facettengelenke
Variabilität 26
Faszie
Achsen skelett 127
aponeurotische 128
epimysiale 128
Halswirbelsäulenkomplex 241
Interkostal- 200
lumbodorsale 40
oberflächliche 127
Thorakolumbal- 127
tiefe 127, 199
viszerale 198
Flexibilität 38
Flossing 48
Formschluss 55
- G**
Gehörknöchelchen 10, 19
Geschlechtsdimorphismus 59
Gewebeschwund 5
Goldlöckchen-Philosophie 5
Gravitationslinie 19
- H**
Halswirbel 228
Halswirbelsäule 11, 13
Halswirbelsäulenkomplex 223
Bänder 233
Bewegungen 243
Faszien 240
Funktion 243
- D**
Druck, intraabdominaler 146
Durchschnittswerte 2
- G**
Gelenke 233
Knochen 225
Muskeln 235
- H**
Haltung
dynamische 17
perfekte 16, 18
schlechte 19
Herzfrequenzvariabilität 218
Hinterhauptkondylen 226, 235, 248
Hohlkreuz 116
Hyperkyphose 205
Hyperlordose 115
Hypermobilität 29, 39
Hypokyphose 207
Hypolordose 115
- I**
Iliosakralgelenk 57
Beanspruchung 85
Bewegung 85
Drehungen 92
Kapsel 66
Ko-Kontraktion 96
Impingement 43
Interchondralgelenk 198
Interkostalmuskel 200, 202
Ischiassnerv 46
Ischiassyndrom 45
- K**
Kapselbänder 234
Kegel-Übungen 76
Kernsegment 9
Stabilität 170
Ko-Kontraktion 81
Kompression 5, 35, 106, 157, 158, 161, 208
Kontranutation 80
Kopfstand 260
Kostotransversalgelenk 193
Kostovertebralgelenke 197
Kraftschluss 55
Kreuzbein 13, 51, 56
Bewegung 82

Geräusche 98
 Kriechverformungen 28
 Kyphose 15, 34, 50
 Brustwirbelsäule 189
 Halswirbelsäule 224
 Kreuzbein 57

L
 Laminae 20
 Lendenfacetten
 Variationen 121
 Lendenwirbel 13, 118
 unterster 66
 Variationen 66
 Lendenwirbelsäule 13, 113
 Bänder 131
 Bandscheiben 123
 Belastung 136
 Beweglichkeit 175
 Bewegungen 154, 164
 Faszien 127
 Funktion 154
 Gelenke 130
 Knochen 117
 Variationen 119
 Yoga 166
 Ligamentum
 flavum 132
 interspinale 132
 intertransversarium 133
 supraspinale 133
 Linea alba 199
 Lordose 15, 50
 Halswirbelsäule 16, 224
 Lendenwirbelsäule 16, 34,
 66, 114
 Variationen 117
 Lumbalisation 61
 Lungenvolumen 216

M
 Manubrium 190, 195
 Mechanorezeptoren 30
 Meridiane, myofasziale 79,
 130
 Mobilisation 38
 Musculi
 intercostales 138
 interspinales 141
 intertransversarii 141
 longissimi 138
 rotatores 141

scaleni 240
 semispinales 140
 suboccipitales 237
 Musculus
 erector spinae 137, 139
 latissimus dorsi 146
 levator scapulae 238
 longus capitis 240
 longus colli 240
 psoas 143
 quadratus lumborum 145
 sternocleidomastoideus
 239
 transversus abdominis
 146
 trapezius 238

N
 Nerv 41
 Elastizität 43
 Nerven-Flossing 47, 48
 Nervengeflecht 42
 Neurodynamik 46
 Neuromobilisation 47
 Neuron 41
 Norma 1
 Nozizeptoren 30
 Nucleus pulposus 26
 Nutation 80

O
 Okzipitalkondylen 246
 Okziput 225
 Orientierungspunkte 190
 axiale 10

P
 Perineurium 44
 Plexus
 brachialis 42
 cervicalis 42
 lumbalis 43
 sacralis 43
 Position, neutrale 9, 15, 248
 Pranayama 220
 Protraktion 244

R
 Retinakulum 130
 Retraktion 244
 Rhythmus, spinopelviner
 52, 97

Rippen 190, 193
 Bewegungen 214
 Variationen 194
 Rippenbögen 11, 19
 Rippenknorpel 196
 Rückenmark 41
 Rückenmuskulatur
 Kraft 144
 Rückenstrecker 137, 238
 Rumpfmuskulatur
 hintere 135
 vordere 142
 Rumpfstabilität 168

S
 Sakralgrübchen 10
 Sakralisation 61
 Sakralkomplex 13, 51
 Bänder 67
 Bewegungen 79
 Faszien 78
 Funktion 79
 Gelenke 66
 Knochen 54
 Muskeln 70
 Variationen 59
 Sakralwirbel 13
 Sakrokokzygealgelenk 59
 Sakrolumbalgelenk 58
 Schädelknochen 225
 Schambeinfuge 63, 69
 Bänder 70
 Bewegung 84
 Scharniergelenk 23, 24, 166
 Scherkräfte 36
 Scherung 40
 Schlangenmensch 16, 124,
 164
 Schleudertrauma 257
 Schulterstand 255
 Skalierungsgesetze 232
 Skoliose 18, 209
 Spannung 4, 35, 84, 103,
 158, 207
 Spinalnerven 41, 42
 Variabilität 43
 Spondylolisthesis 37
 Stabilität 9, 21
 Statistik 3
 Steißbein 13, 59
 Bänder 71
 Bewegung 84

Muskeln 71
 Variationen 60
 Stenose 44
 Sternokostalgelenk 197
 Synovialgelenk 54
 System, transversospinales
 140

T
 Thorakolumbalfaszie 78,
 127, 129, 159
 Thoraxindex 194
 Torsion 40
 Transversospinalis-Muskel-
 gruppe 239

V
 Valsalva-Manöver 146, 148
 Vitalkapazität 217

W
 Wirbelarterien 242
 Wirbelloch 66
 Wirbelsäule
 Approximation 35
 Belastung 35, 152
 Bewegungen 31
 Distraktion 35
 Elongation 33
 Extension 32
 Flexion 32
 Kontraktion 33
 Krümmungen 14
 Lateralflexion 32
 Muskeln 134, 141
 Rotation 32
 Segmente 11
 Stabilität 150
 Steifigkeit 93, 136, 151
 Variabilität 13
 Wirbelsäulengelenke 21

Y
 Yoga
 am Morgen 28
 funktionales 3

Z
 Zugkraft 33
 Zungenbein 227
 Zwerchfell 146, 201, 213
 Bänder 198
 Bewegungen 214