

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 2. Auflage	5
Abkürzungen	6
Autorinnenvorstellung	12

Teil 1

Einführung in die Manuelle Therapie

1 Grundlagen der Manuellen Therapie	14
1.1 Was ist Manuelle Therapie?	14
1.1.1 Definition Manuelle Therapie	14
1.1.2 Geschichte	14
1.2 Gelenkmechanik	15
1.2.1 Gelenklehre	15
1.2.2 Gelenkebene	15
1.2.3 Gelenkstellungen	15
1.2.4 Osteokinematik	16
1.2.5 Arthrokinematik	18
1.2.6 Gelenkanatomie	19
1.3 Muskulatur	19
1.3.1 Fasertypen	20
1.3.2 Verteilungsmuster der tonischen/phasischen Muskulatur	20
1.3.3 Allgemeines zur Behandlung der Muskulatur	21
1.4 Differenzialdiagnostik (Grundbegriffe)	22
1.4.1 Qualität und Quantität der Bewegung	22
1.4.2 Endgefühl	22
1.4.3 Kapselmuster	23
1.4.4 Slack	23
1.4.5 Traktions- und Gleitstufen	24
1.4.6 Joint play (Gelenkspiel)	24
1.5 Techniken der Manuellen Therapie und deren Wirkung	24
1.5.1 Manuelle Therapie und deren Anwendungsgebiete	25
1.5.2 Weichteiltechniken	26
1.5.3 Gelenktechniken	27
1.5.4 Nerventechniken	28
1.6 Wundheilung	29
1.6.1 Belastbarkeit von Geweben	29
1.6.2 Therapeutische Konsequenz	29
2 Untersuchungsprinzipien	31
2.1 Palpation	31
2.2 Anguläre Bewegungen (aktiv/passiv/EG)	31
2.3 Translatorische Bewegungen	31
2.3.1 Gleiten	32
2.3.2 Traktion	32
2.3.3 Kompression	32
2.4 Provokation	32
2.4.1 Gelenke	32
2.4.2 Muskulatur	32
2.4.3 Nerven	32
2.4.4 Ligamente, Menisci, Bursae	32

3	Behandlungsprinzipien	33
3.1	Reproduzierbarkeit der Beschwerden	33
3.2	Ausgangsstellung	33
3.3	Intensität von Joint play und Behandlung	33
3.4	Behandlungstechniken	33
3.5	Grifftechnik	33
4	Dokumentation	34
5	Untersuchungsgang	35
5.1	Orientierende Untersuchung	35
5.1.1	Arthrogene Problematik	35
5.1.2	Muskuläre Problematik	35
5.1.3	Neurogene Problematik	35
5.2	Spezifische Untersuchung	36
5.2.1	Gelenk	37
5.2.2	Muskel	37
5.2.3	Neurologische Strukturen	38

Teil 2

Spezielle Untersuchung und Behandlung der Hintergliedmaßen

6	Die Hintergliedmaßen	42
7	Hüftregion	43
7.1	Anatomie	43
7.1.1	Anatomie Art. coxae	43
7.2	Hüftgelenk	44
7.2.1	Spezifische Untersuchung des Gelenkes	44
7.2.2	Behandlung des Gelenkes	48
7.3	Hüftmuskulatur	50
7.3.1	Spezifische Untersuchung Hüftflexoren	50
7.3.2	Spezifische Untersuchung Hüftadduktoren	54
7.3.3	Spezifische Untersuchung der Hüftextensoren	55
7.3.4	Spezifische Untersuchung der Hüftrotatoren	58
7.3.5	Behandlung der Hüftflexoren	60
7.3.6	Behandlung der Hüftadduktoren	67
7.3.7	Behandlung der Hüftextensoren	70
7.3.8	Behandlung der Hüftrotatoren	76
8	Knieregion	80
8.1	Anatomie	80
8.1.1	Art. genus (Kniegelenk)	80
8.2	Kniegelenk und Kniescheibengelenk	82
8.2.1	Spezifische Untersuchung der Gelenke	82
8.2.2	Behandlung der Gelenke	88
8.3	Kniemuskulatur	91
8.3.1	Spezifische Untersuchung der Muskulatur	91
8.3.2	Behandlung der Muskulatur	92
9	Unterschenkelregion	95
9.1	Anatomie	95
9.1.1	Proximales Tibiofibulargelenk	95
9.1.2	Distales Tibiofibulargelenk	95

9.2	Tibiofibulargelenke	95
9.2.1	Spezifische Untersuchung der Gelenke	95
9.2.2	Behandlung der Gelenke	97
9.3	Unterschenkel-, Sprunggelenks- und Zehenmuskulatur	97
9.3.1	Spezifische Untersuchung der Sprunggelenksflexoren	97
9.3.2	Spezifische Untersuchung der Zehenflexoren	98
9.3.3	Spezifische Untersuchung der Sprunggelenksexpressoren	99
9.3.4	Spezifische Untersuchung der Zehenextensoren	100
9.3.5	Behandlung der Sprunggelenksflexoren	100
9.3.6	Behandlung der Zehenflexoren	102
9.3.7	Behandlung der Sprunggelenksexpressoren	106
9.3.8	Behandlung der Zehenextensoren	108
10	Sprunggelenk und Zehen	112
10.1	Anatomie	112
10.2	Spezifische Untersuchung und Behandlung	112
10.2.1	Spezifische Untersuchung der Sprunggelenke	112
10.2.2	Spezifische Untersuchung der Gelenke der Zehenregion	117
10.2.3	Spezifische Untersuchung der Zehenmuskulatur	120
10.2.4	Behandlung der Sprunggelenke	121
10.2.5	Behandlung der Gelenke der Zehenregion	122
10.2.6	Behandlung der Zehenmuskulatur	123

Teil 3

Spezielle Untersuchung und Behandlung der Vordergliedmaßen

11	Die Vordergliedmaßen	126
12	Schulterregion und skapulothorakales Gleitlager	127
12.1	Anatomie	127
12.1.1	Skapula	127
12.1.2	Skapulothorakales Gleitlager (Synsarkose)	127
12.1.3	Schultergelenk	127
12.1.4	Schultergürtelmuskulatur	127
12.1.5	Schultergelenkmuskulatur	128
12.2	Skapulothorakale Verbindung/Schultergelenk	128
12.2.1	Spezifische Untersuchung der Gelenke	128
12.2.2	Behandlung des Gelenkes	132
12.3	Muskulatur	134
12.3.1	Spezifische Untersuchung der oberflächlichen Schultergürtelmuskulatur	134
12.3.2	Spezifische Untersuchung der tiefen Schultergürtelmuskulatur	139
12.3.3	Spezifische Untersuchung der Schulterextensoren	142
12.3.4	Spezifische Untersuchung der Schulterflexoren	143
12.3.5	Behandlung oberflächliche Schultergürtelmuskulatur	145
12.3.6	Behandlung tiefe Schultergürtelmuskulatur	154
12.3.7	Behandlung Schulterextensoren	158
12.3.8	Behandlung Schulterflexoren	161
13	Ellenbogenregion	165
13.1	Anatomie	165
13.1.1	Art. cubiti	165
13.1.2	Muskulatur der Art. cubiti	165
13.2	Ellenbogengelenk	166
13.2.1	Spezifische Untersuchung der Gelenke	166
13.2.2	Behandlung der Gelenke	170

13.3 Muskulatur	170
13.3.1 Spezifische Untersuchung der Ellenbogenflexoren	170
13.3.2 Spezifische Untersuchung der Ellenbogenextensoren	171
13.3.3 Behandlung Ellenbogenflexoren	173
13.3.4 Behandlung Ellenbogenextensoren	175
14 Unterarmregion	179
14.1 Anatomie	179
14.1.1 Art. radioulnaris proximalis und Art. radioulnaris distalis	179
14.1.2 Muskulatur Unterarm	180
14.2 Radioulnargelenke	180
14.2.1 Spezifische Untersuchung der Gelenke	180
14.2.2 Behandlung der Gelenke	182
14.3 Muskulatur	182
14.3.1 Spezifische Untersuchung der Supinatoren	182
14.3.2 Spezifische Untersuchung der Pronatoren	183
14.3.3 Spezifische Untersuchung der Extensoren des Karpalgelenks und der Zehen	183
14.3.4 Spezifische Untersuchung der Flexoren des Karpalgelenks und der Zehen	184
14.3.5 Behandlung der Supinatoren	185
14.3.6 Behandlung der Pronatoren	187
14.3.7 Behandlung der Extensoren und Flexoren	189
15 Karpalgelenk und Zehen	192
15.1 Anatomie	192
15.1.1 Anatomie des Karpalgelenks	192
15.1.2 Anatomie der Zehenregion	192
15.2 Karpalgelenke und Zehengelenke	193
15.2.1 Spezifische Untersuchung des Karpalgelenks und der Artt. intermetacarpeae	193
15.2.2 Spezifische Untersuchung der Gelenke der Zehenregion	196
15.2.3 Spezifische Untersuchung der Zehenmuskulatur	198
15.2.4 Behandlung des Karpalgelenks und der Artt. intermetacarpeae	198
15.2.5 Behandlung der Gelenke der Zehenregion	199
15.2.6 Behandlung der Zehenmuskulatur	199

Teil 4

Spezielle Untersuchung und Behandlung der Wirbelsäule und Neurotension

16 Die Wirbelsäule	202
16.1 Anatomischer Aufbau und Behandlung	202
16.1.1 Ligamente der Wirbelsäule	202
16.1.2 Wirbelsäulendysfunktionen und deren Behandlung	203
16.2 Gelenke der Wirbelsäule	204
16.2.1 Obere HWS-Region	204
16.2.2 Untere HWS-Region	211
16.2.3 Brustwirbelsäule (BWS)	215
16.2.4 Rippen	221
16.2.5 Sympathikus	230
16.2.6 Lendenwirbelsäule (LWS)	231
16.2.7 Iliosakralgelenk (ISG)	237
16.2.8 Vertebrae caudales (Rute)	245
16.3 Muskulatur	245
16.3.1 Anatomie und funktionelle Bedeutung	245
16.3.2 Spezifische Untersuchung der Kopfbeweger	246
16.3.3 Spezifische Untersuchung der epaxialen Stammuskeln	247
16.3.4 Spezifische Untersuchung der hypaxialen Stammuskeln	250

16.3.5	Spezifische Untersuchung der Inspiratoren	251
16.3.6	Spezifische Untersuchung der Expiratoren	252
16.3.7	Behandlung der Kopfbeweger.	254
16.3.8	Behandlung der epaxialen Stammuskeln	259
16.3.9	Behandlung der hypaxialen Stammuskeln.	263
16.3.10	Behandlung der Inspiratoren	264
16.3.11	Behandlung der Expiratoren	267
17	Neurotension	269
17.1	Anatomie	269
17.1.1	Die Nervensysteme	269
17.1.2	Nervenzellen	272
17.1.3	Spinalnerv	273
17.1.4	Nervenwurzeln	274
17.1.5	Bindegewebeschichten der Neuralstrukturen	275
17.1.6	Meningen und membranöses System	275
17.1.7	Befestigungen von Neuralstrukturen	276
17.1.8	Blutversorgung des Rückenmarks und der peripheren Nerven	276
17.2	Bewegung, Dehnung und Kompression neurogener Strukturen.	278
17.2.1	Nervenpalpation.	278
17.2.2	Spannungspunkte.	278
17.2.3	Ursachen von mechanosensitiven Veränderungen neurogener Strukturen	278
17.2.4	Symptome erhöhter Mechanosensitivität eines Nervs	279
17.3	Wirkungsweise der Neurotensionsbehandlung	279
17.4	Kontraindikation	279
17.5	Spezifische Untersuchung und Behandlung neuraler Strukturen	280
17.5.1	Nervenleitung	280
17.5.2	Mechanosensitivität der peripheren Nerven.	280
17.5.3	Druckpunktpalpation	288
17.5.4	Behandlung der peripheren Nervenstruktur.	295

Teil 5

Anhang

18	Literaturliste	298
	Sachverzeichnis	299