

# Sachverzeichnis

## A

Abdomen 128  
Achillessehne (Tendo calcanei)  
76, 78  
Achillodynie 223  
Adduktorenloge 98  
Adhäsion 26  
adhäsive Kapsulitis 17  
adipöse Patienten 26  
agistisch-exzentrische  
Kontraktionsmaßnahme  
(nach Alois Brügger) 48  
Analgesierung 26  
– Evidenz 17  
– Fazer 1 27  
– Fazer 2 27  
– Komplexbehandlung 47  
– lokale Therapie 46  
– Technik 27  
Anamnese 33  
anterior knee pain (vorderer  
Knieschmerz) 223  
Aponeurosis dorsalis 206  
Aponeurosis musculi bicipitis  
brachii (Lacertus fibrosus)  
186  
Aponeurosis palmaris 199  
Aponeurosis plantaris 56  
Arteria carotis 150  
arthrotendomyotische  
Reaktion 223  
Articulatio  
– acromioclavicularis 165  
– sternoclavicularis 144  
– sternocostalis 144  
– temporomandibularis (ATM)  
213  
– tibiofibularis proximalis 88  
Articulationes  
– interphalangeales distales  
199, 207  
– interphalangeales proxi-  
males 199, 207  
– metacarpophalangeales  
199, 207  
Artzt, Fazer-Gel 22  
Außenrotation der Arme 45  
Ausführungsgeschwindigkeit  
43  
Ausgangsstellung 36  
– funktionelle 135  
– instabiler Untergrund 37  
– Progression 35  
– schmerzfrei, entspannt 69  
Ausweichbewegung 45  
autochthone Rückenmuskulatur  
156, 224, 227  
– kurze Nackenmuskulatur  
155

– lateraler Trakt 126  
– medialer Trakt 123, 138,  
160

## B

Bauch, Fazer 1 (Wal) 19  
Bauchwand  
– dorsale Strukturen 121  
– ventrale Strukturen 128  
Becken 113  
Behandlung, *siehe* Therapie  
– dynamische 36  
– statische 36  
– Techniken 23  
Behandlungsablauf, *siehe*  
Therapie Ablauf  
Behandlungsdauer 28–30, 32  
Behandlungsfläche 28, 30  
Behandlungsgeschwindigkeit  
28, 31  
Behandlungsprotokoll  
– allgemein 55  
– biopsychosoziales Setting  
56  
– funktionelle Evaluations-  
tests (FET) 56  
– spezielles 55  
Behandlungstiefe 29–30  
Behandlungsziel 26  
Beugerloge 75, 98  
Bewegung  
– Ausführungsgeschwindig-  
keit 43  
– Effizienz und Effektivität 43  
– oberflächliche Fazer-  
bewegung 23  
– resistente 43, 49  
– tiefer gehende Fazer-  
bewegung 23  
Bewegungsablauf 49  
Bewegungsablauf, natürlicher  
50  
Bewegungsausmaß 43, 45, 89,  
200  
Bewegungsmuster 52  
Bewegungsqualität 45, 51, 89,  
200  
Bewegungsquantität 51  
– *Siehe auch* Bewegungs-  
ausmaß  
Bewegungsschulung 49–50  
Bewegungsübungen 51  
Bewegungsweg 45  
Bewegungswille 45  
Bienenwachs 22  
Biotensegrity 50  
Blutgerinnungsstörung 32  
Body-Walking 49  
börsartige Neubildung 32

Brügger, Alois 48–49, 223  
Brustkorb 143  
Brustwirbelsäule 135  
Brustwirbelsäulenrotation 45  
Buddha-Betttest 45  
Buddha-Reverse-Betttest 45  
Bumerang (Fazer 2), *siehe*  
Fazer 2 (Bumerang)

## C

Capsaicin 22  
Capsula articularis 191, 216  
Caput fibulae 76, 83, 89  
Cartilago crocoidea 150  
Cartilago thyroidea 150  
Cayennepfeffer (Capsaicin) 22  
Cellulitis 15  
Cheatham, Scott W. 16  
Chiasma crurale 78  
Chiasma cruris 78  
Chiasma plantare 59  
Chorda obliqua 183  
chronische postnatale Waden-  
schmerzen 17  
Clinical-Reasoning-Prozess 52  
Condylus lateralis femoris 76  
Condylus lateralis tibiae  
[Tuberculum Gerdy] 82–83,  
89, 91  
Condylus medialis femoris 76  
Contract relax 48  
Corpus mandibulae 219  
Crochetage 14, 29  
Crosslinks 14, 29  
Cupping 31  
Cyriax, James 14  
Cyriax'schen Querfraktionen  
29

## D

Daumen (Fazer 4), *siehe* Fazer  
4 (Daumen)  
Daumen-Atlas-Schlinge 226  
Deep Squat 45  
Diagnostik, physiotherapeu-  
tische 33  
Diaphragma 132  
distales Interphalangealgelenk  
[DIP] 198  
Dorsalaponeurose I–V 65  
Dorsalgie 223  
Dreh-Dehn-Lage 127  
Druck (strain) 23–24  
Druckbehandlung 24  
Druckbehandlung, punktuelle  
25  
Durchblutung, lokale 31

## E

Eaton, Asthon 15  
Eigenübungen, resistive 49  
Ekman, Kurt 14, 24, 29  
elastisches Band, *siehe*  
Übungsband  
Ellenbogenflexion, uni- oder  
bilaterale 45  
Ellenbogengelenk  
– dorsale Strukturen 190  
– ventrale Strukturen 182  
Endstellung 37  
Entzündung 32  
Entzündung, lokale 31  
Epicondylus lateralis femoris  
89, 91  
Epicondylus medialis humeri  
183  
Epikondylitis 17  
Epikondylodynie 223  
Erythem (Hautrötung) 20, 31  
Evidenz 16  
– Analgesierung 17  
– Funktionsverbesserung 17  
– history based 16  
– Instrument Assisted Soft  
Tissue Mobilization (IASTM)  
16  
– instrumentengestützte  
myofasziale Therapie (IMFT)  
16  
– science based 16  
extrazelluläre Matrix 28  
Extremitäten, Bumerang 20

## F

Facies medialis tibiae 82, 85,  
89, 91  
Fascia  
– abdominalis superficialis  
129  
– antebrachii 183, 191  
– brachii 163, 173  
– cervicalis 149  
– cruris 70, 75, 82, 87  
– dorsalis pedis 64, 70  
– glutea 114  
– lata 87, 99  
– masseterica 214  
– nuchae 155  
– parotidea 214  
– temporalis 214  
– thoracolumbalis 43, 121,  
136  
Fascial Fitness 50  
Fascial Stretch Technique 51  
Fascial Walk 49

- Fasciculi longitudinales 57  
 Fasciculi transversi 57  
 Faszien  
 – oberflächliche 29  
 – tiefe 29  
 – Verschieblichkeit 58, 65  
 – Viskoelastizität 58, 65, 89  
 Faszienball 52  
 Faszienrolle 15, 51  
 Faszitis 17  
 Fazer 18  
 – Anwendungsgebiete 21  
 – Behandlungstechniken 23  
 – Bumerang (Fazer 2) 19  
 – Daumen (Fazer 4) 20  
 – Druckbehandlung 24  
 – Finger (Fazer 3) 20  
 – prophylaktischer Einsatz 52  
 – Querreiben 23  
 – Schaben 23  
 – Schieben 23  
 – Wal (Fazer 1) 18  
 – Zapfen (Fazer 5) 20  
 Fazer 1 (Wal) 18  
 – Analgesierung 21, 27  
 – Art. temporomandibularis (ATM) 213  
 – Gesichtsmuskulatur 218  
 – Kniegelenk, ventrale Strukturen 88, 91  
 – Metabolisierung 21, 32  
 – Mobilisierung 21, 59  
 – Rehydrierung 21, 57  
 – Strukturen, oberflächliche 25, 58  
 Fazer 2 (Bumerang) 19  
 – Analgesierung 21, 27  
 – Fuß, plantare Strukturen 60  
 – Lendenwirbelsäule 121  
 – Metabolisierung 31, 60  
 – Mobilisierung 21  
 – Rehydrierung 21  
 – Schaben 20  
 – Schieben 20  
 – Strukturen, oberflächliche 25  
 – Unterschenkel, Beugelogen 75, 79  
 – Unterschenkel, Streckerloge 84  
 Fazer 3 (Finger) 20  
 – Fersensporn 58  
 – Fuß, plantare Strukturen 60  
 – Hallux valgus 58  
 – Strukturen, tieferliegende 25  
 – Tonusregulierung 21, 59  
 Fazer 4, bandartige Restriktionen 78  
 Fazer 4 (Daumen) 20  
 – Strukturen, tieferliegende 25  
 – Tonusregulierung 21  
 Fazer 5 (Zapfen) 20  
 – Strukturen, tieferliegende 21, 25  
 – Tonusregulierung 21  
 Fazer-Gel 22, 27–28, 64  
 FBA (Finger-Boden-Abstand), *siehe* Finger-Boden-Abstand (FBA)  
 Federn 51  
 femoropatellares Schmerzsyndrom 17  
 Fersensitz 45  
 Fersensporn 58  
 FET (funktionelle Evaluationstests), *siehe* funktionelle Evaluationstests (FET)  
 Fettgewebe 113  
 Fibrolyse 14, 26, 29  
 Fibromyalgie 17  
 Fibularisloge 75–76  
 Finger (Fazer 3), *siehe* Fazer 3 (Finger)  
 Finger-Boden-Abstand (FBA) 45, 47, 224  
 Fingerflexion 45  
 Fortbewegungsform, natürliche 50  
 Fossa pterygoidea 214  
 Friction (Reibung) 23  
 Friction-Training 44  
 funktionelle Evaluationstests (FET) 35, 45, 51, 56  
 Funktionsprüfung 33  
 Funktionsverbesserung, Evidenz 17  
 Fuß  
 – dorsale Strukturen 63  
 – plantare Strukturen 56  
 Fußmuskulatur, extrinsische 56, 63, 65  
 Fußmuskulatur, intrinsische 56, 63, 65
- G**  
 Galea aponeurotica 220  
 Gangschulung 49–50  
 Gate-Control-Theorie 27  
 Gefäß-Nerven-Strang 149  
 Gelenkspiel 35  
 Gelenkverstauchung 17  
 Gerinnungshemmer 32  
 Geschichte, instrumentengestützte myofasziale Therapie 14  
 Gesichtsmuskulatur (mimische Muskulatur) 218, 221  
 Gewebespannung 42  
 Gleitfähigkeit, *siehe* Verschieblichkeit, Faszien  
 Goniometer 46  
 Götz-Neumann, Kerstin 49
- Graston-Technique, *siehe* Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization (IASTM)  
 Großzehe 56  
 Gua Sha 14  
 Gymnastikball 40, 44
- H**  
 Haken, Fazer 1 (Wal) 19  
 – Achillessehne 76  
 – Aponeurosis plantaris 57  
 – Lig. patellae 90  
 – Mandibula 219  
 – Mobilisierung 29  
 – Schaben 19  
 – Schieben 19  
 – Unterschenkel 84  
 Hallux valgus 58, 65  
 Halswirbelsäule  
 – dorsale Strukturen 155  
 – ventrale Strukturen 149  
 Halswirbelsäulenflexion 45  
 Haltungsmuster 52  
 Haltungsschulung 50  
 Hämatome, subkutane 31  
 Hammer, Warren 17  
 Hand  
 – dorsale Strukturen 205  
 – palmare Strukturen 197  
 Handgelenk  
 – dorsale Strukturen 205  
 – palmare Strukturen 197  
 Handhabung der Instrumente (Handling) 23  
 Handlung (Handhabung der Instrumente) 23  
 Hands-off-Bewegungstechnik 50  
 Hands-on-Bewegungstechnik 50  
 Hautrötung (Erythem) 31  
 Heiße Rolle 48  
 Hilfsmittel 44  
 Hold relax 48  
 Hüftgelenk 98, 113  
 – dorsale Strukturen 106  
 – ventrale Strukturen 98  
 Hüftgelenksinnenrotation 45  
 HWS-Syndrom 17  
 Hypertonus  
 – lokaler 60  
 – primärer und sekundärer 221, 223  
 – reaktiver 47  
 Hypomobilität, *siehe* Restriktionen
- I**  
 Infektionen 32  
 infrahyoidale Muskulatur 152
- Insertionen, myofasziale 65, 71  
 Inspektion 33  
 Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization (IASTM) 14, 29  
 – Evidenz 16  
 Instrumente  
 – IMFT 18  
 – klinische Anwendung 54  
 instrumentengestützte myofasziale Therapie (IMFT) 16  
 – Evidenz 16  
 – Geschichte 14  
 – Grenzen 52  
 – Instrumente 18  
 – Studien 16  
 – Unterhautfettgewebe 113  
 Intermetatarsalräume 25  
 Interphalangealgelenke 64
- J**  
 Jojobaöl 22  
 Jones, Lawrence H. 48
- K**  
 Kabat, Hermann 48  
 Karpaltunnelsyndrom 17  
 Katapulteffekt 51  
 Kettelbells 44  
 Kiefergelenk (Art. temporomandibularis), *siehe* Articulatio temporomandibularis (ATM)  
 Klassifikation  
 – Behandlungsziel 26  
 – Fazer-Behandlungstechnik 23  
 – Fazer-Handhabung 23  
 Klein-Vogelbach, Susanne 49  
 Kleinzehe 56  
 Knee Bent 224  
 Knee to Wall 45, 224  
 Kniegelenk 86  
 – dorsale Strukturen 93  
 – ventrale Strukturen 86  
 Kniegelenksflexion 45  
 Kompartiment  
 – laterales 75, 79  
 – oberflächliches 75, 78  
 – tiefes 75  
 Kompensation, funktionelle 223  
 Komplexbehandlung 47, 223  
 Kontraindikationen, Fazer-Behandlung 32  
 Kopfhaut 45  
 Körperbehaarung 27  
 Körperbewegung, Anamnese 33

- Körperhaltung, Anamnese 33  
 Körperhaltung, natürliche 50  
 kranio-mandibuläre Dysfunktion (CMD) 223  
 Kreuzbänder 89
- L**
- Lagerungsübungen, aktive (Placement) 50  
 Lamina anterior vagina musculi recti abdominis (Rektusscheide) 131  
 Langsitz 45  
 Läsionen, *siehe* Restriktionen  
 Läsionen, kybernetische 48  
 Leistenband (Lig. inguinale) 131  
 Leistungsgedanke 50  
 Lendenwirbelsäule, dorsale Strukturen 121  
 Lewitt, Karel 48  
 Ligamenta interspinalia 122  
 Ligamenta intertransversaria 122  
 Ligamenta sacroiliaca interossea 113  
 Ligamenta sacroiliaca posteriora 115  
 Ligamenta sternocostalia radiata 144  
 Ligamentum  
 – acromioclaviculare 164  
 – annulare 199, 207  
 – annulare radii 183, 191  
 – bifurcatum 70  
 – calcaneocuboideum 59, 70  
 – calcaneocuboideum dorsale 70  
 – calcaneonaviculare 70  
 – calcaneonaviculare plantare (Pfannenband) 59  
 – capitis fibulae anterior 86–87  
 – capitis fibulae posterior 94  
 – carpi transversum 199  
 – collaterale 199, 207  
 – collaterale carpi radiale 199, 207  
 – collaterale carpi ulnare 199, 207  
 – collaterale laterale 70, 89, 91  
 – collaterale mediale 88, 90  
 – collaterale radiale 183, 191  
 – collaterale ulnare 183, 191  
 – conoideum 164  
 – coracoacromiale 164  
 – coraco-claviculare 164  
 – costoclaviculare 144  
 – costotransversarium laterale 137  
 – costotransversarium superius 137  
 – cruciatus anterior 89  
 – cruciatus posterior 89  
 – deltoideum 70  
 – iliolumbale 115  
 – inguinale (Leistenband) 131  
 – interclaviculare 144  
 – mediale 70  
 – meniscofemoralia anterior 89  
 – meniscofemoralia posterior 89  
 – meniscotibiale anterior 89  
 – meniscotibiale posterior 89  
 – metacarpale transversum superficiale 201  
 – nuchae 156  
 – obliquum 199, 207  
 – palmare 199  
 – patellae 90–91  
 – plantare longum 59  
 – popliteum arcuatum 94  
 – popliteum obliquum 94  
 – radiocarpale dorsale 207  
 – radiocarpale palmare 199  
 – radioulnare dorsale 207  
 – radioulnare palmare 199  
 – sacrospinale 115  
 – sacrotuberale 115, 224  
 – sphenomandibulare 214  
 – sternoclaviculare anterior 144  
 – stylo-mandibulare 214  
 – supraspinale 122  
 – talofibulare anterior 38, 73  
 – talofibulare posterior 73  
 – talonaviculare 70  
 – temporomandibulare laterale 214  
 – tibiofibulare anterior 70  
 – tibiofibulare posterior 70  
 – transversum genus 89  
 – transversum superficiale (Artt. metatarsophalangeales) 57  
 – trapezoideum 164  
 – ulnocarpale dorsale 207  
 – ulnocarpale palmare 199  
 Linea alba 129  
 Loop (Schlingen) 47  
 Lumbalgie 223  
 LWS-Syndrom 17  
 Lymphsystem 48
- M**
- Mandibula 219  
 Margo anterior tibiae 82, 85  
 mechanorezeptiver Input 199  
 Melzack, Ronald 27  
 Membrana atlantooccipitalis 156  
 Membrana interossea antebrachii 191  
 Menci lateralis 89  
 Menci medialis 89  
 Metabolisierung 26  
 – Fazer 1 (Wal) 32  
 – lokale Therapie 47  
 – Schaben 32  
 – Technik 31  
 – Technik, älteste 31  
 Metakarpophalangealgelenk [MCP] 198  
 MFG (Muskel-funktionsgruppe) 48  
 Mikro-zirkulation, oberflächliche 31  
 Mittelstück, Bumerang 20  
 Mobilisierung 26, 35, 224  
 – lokale Therapie 47  
 – Technik 29  
 Mobilization with movements (nach Brian Mulligan) 42  
 Mulligan, Brian 42  
 Muscle Energie Techniques 48  
 Musculi  
 – intercostales 139, 145  
 – Interossei dorsales (I–IV) 63–64, 209  
 – interossei palmares (I–III) 201  
 – interossei plantares 56  
 – interspinales cervicis 155  
 – interspinales lumborum 121, 126  
 – intertransversarii 121  
 – intertransversarii posteriores cervicis 155  
 – ischio-craurales 224  
 – lumbricales (I–IV) 56, 201  
 – rhomboidei 137  
 – rotatores breves lumborum 121  
 – rotatores longi lumborum 121  
 – scalani 152  
 Musculus  
 – abductor digiti minimi 58, 201  
 – abductor hallucis 58  
 – abductor pollicis longus 193, 200, 208  
 – adductor brevis 103  
 – adductor hallucis 56  
 – adductor longus 103  
 – adductor magnus 101  
 – adductor pollicis 201  
 – biceps brachii 163, 185, 226  
 – biceps femoris 93  
 – brachialis 163, 185  
 – brachioradialis 185, 192, 200, 208  
 – coracobrachialis 163  
 – corrugator supercilii 220  
 – deltoideus 163, 165, 174  
 – depressor anguli oris 220  
 – depressor labii inferioris 220  
 – digastricus 152  
 – digitorum brevis 64  
 – epicranus, Galea aponeurotica 220, 224  
 – extensor carpi radialis brevis 185, 192, 209  
 – extensor carpi radialis longus 185, 192, 209  
 – extensor carpi ulnaris 192, 209  
 – extensor digiti minimi 192, 208  
 – extensor digitorum 192, 208  
 – extensor digitorum brevis 63, 66  
 – extensor digitorum longus 65, 82–83  
 – extensor hallucis longus 65, 82  
 – extensor indicis 193, 208  
 – extensor pollicis brevis 193, 209  
 – extensor pollicis longus 193, 208  
 – flexor carpi radialis 185, 200  
 – flexor carpi radialis brevis 208  
 – flexor carpi radialis longus 208  
 – flexor carpi ulnaris 185, 200, 208  
 – flexor digiti minimi brevis 201  
 – flexor digitorum brevis 56  
 – flexor digitorum longus 56, 78  
 – flexor digitorum profundus 186, 200, 226  
 – flexor digitorum superficialis 185, 200, 226  
 – flexor hallucis brevis 56  
 – flexor hallucis longus 56  
 – flexor pollicis brevis 201, 208  
 – flexor pollicis longus 186, 200  
 – gastrocnemius 75, 78–79  
 – gemellus inferior 115  
 – gemellus superior 115  
 – gluteus maximus 115  
 – gluteus medius 115  
 – gluteus minimus 115  
 – gracilis 89, 91, 94, 98  
 – hallucis brevis 64  
 – hallucis longus 78  
 – hyoglossus 152  
 – iliacus 132  
 – iliocostalis cervicis 155  
 – iliocostalis lumborum 126  
 – infraspinatus 137, 174, 227  
 – latissimus dorsi 139, 176  
 – levator labii superioris 220

- levator scapulae 156, 226
- longissimus capitis 155
- longissimus cervicis 155
- longissimus thoracis 126
- longus capitis 149
- longus colli 149, 152
- masseter 216
- mentalis 220
- multifidus 155
- multifidus lumborum 126
- mylohyoideus 152
- nasalis 220
- obliquus capitis inferior 156
- obliquus capitis superior 156
- obliquus externus abdominis 131
- obliquus internus abdominis 131
- obturatorius internus 115
- occipitofrontalis 220
- omohyoideus 152
- opponens digiti minimi 201
- opponens pollicis 201, 226
- palmaris longus 185, 201
- pectineus 98
- pectoralis major 143, 163
- pectoralis minor 144, 165
- peroneus brevis 63, 66, 75, 227
- peroneus longus 63, 66, 79, 227
- piriformis 115
- popliteus 78
- procerus 220
- pronator quadratus 202
- pronator teres 185
- psoas major 131
- pterygoideus lateralis 216
- pterygoideus medialis 214
- pyramidalis 130
- quadratus femoris 115
- quadratus lumborum 124
- quadratus plantae 56
- quadriceps femoris 86, 90
- rectus abdominis 131, 224
- rectus capitis anterior 149
- rectus capitis posterior major 156
- rectus capitis posterior minor 156
- rectus femoris 224
- risorius 219
- rotatores breves 155
- rotatores longi 155
- sartorius 89, 91, 101, 227
- semimembranosus 94
- semispinalis capitis 155
- semispinalis cervicis 155
- semitendinosus 94
- semitendinosus 89, 91
- serratus anterior 138
- serratus posterior inferior 124, 139
- serratus posterior superior 158
- soleus 77–79
- spinalis cervicis 155
- splenius cervicis 155
- sternalis 224
- sternocleidomastoideus 153, 224
- sternohyoideus 152
- sternothyroideus 152
- stylohyoideus 152
- subclavius 169
- subscapularis 176
- supinator 192, 209
- supraspinatus 137, 175
- temporalis 216, 221
- tensor fasciae latae 99, 227
- teres major 174
- teres minor 174
- thyrohyoideus 152
- tibialis anterior 56, 65, 82, 224
- tibialis anterior und posterior 227
- tibialis posterior 56, 78
- transversus abdominis 132, 227
- transversus thoracis 145
- trapezius 137, 158
- trapezius ascendens 227
- triceps brachii 174, 192
- triceps surae 78, 224
- vastus lateralis 103
- zygomaticus major und minor 220
- Musculus erector spinae (autochthone Rückenmuskulatur), *siehe* autochthone Rückenmuskulatur
- Muskelfunktionsgruppe (MFG) 48
- Muskelschlinge, große diagonale 227
- Myers, Thomas W. 224
- Myers, Tom 47, 223
- Myofascial Release 24, 30–31, 48
- myofasziale Hypertonien (MFH) 30
- myofasziale Ketten 224

## N

- Nackengriff 45
- Nackenmuskulatur 155
- NAS (numerische Analogskala) 45
- Nervensystem, zentrales 31
- Nervus vagus 150
- Nozizeption 47
- numerische Analogskala (NAS) 45

## O

- Oberarm
- dorsale Strukturen 173
- ventrale Strukturen 162
- Oberschenkel 98
- dorsale Strukturen 106
- ventrale Strukturen 98
- Ödem 28
- Os cuboideum 58
- Os cuneiforme 65
- Os frontale 219
- Os metatarsale I 65
- Os nasale 219
- Os naviculare 58
- Os zygomaticus 219
- Ossa cuneiformia 58
- Ossa metatarsalia 58

## P

- Päckchenlage 224
- Palpation 33, 35, 54, 200
- Periarthropathia humero-scapularis 223
- Peronealsehnen 66
- Pes anserinus superficialis 90–91
- Pfannenband (Lig. calcaneo-naviculare plantare) 59
- Placement (Lagerungsübungen, aktive) 50
- Plantarfaszie 224
- Platysma 150
- PNF-Konzept (nach Hermann Kabat) 48
- Post Isometric Relaxation (nach Karel Lewitt) 48
- postoperative Narben 17
- Praxis, therapeutische 54
- Processus temporalis 219
- Processus zygomaticus 219
- Progression 35
- Ausgangsstellung 35, 37, 42
- Beispiel, Schmerzen im oberen Sprunggelenk 38
- Beispiel, Schmerzen Oberschenkel bei Kniebeugen 40
- Beispiel, Schmerzen Oberschenkel beim Laufen 36
- Dynamik 42
- Einsatz von Hilfsmitteln 44
- Funktionalität 43
- Protokoll 42
- Spannungszustand 36, 40
- Spannungszustand des Gewebes 42
- Widerstand 36, 39, 43
- Protuberantia mentalis 219
- proximales Interphalangealgelenk [PIP] 198
- Pubalgie 223

## Q

- Quermassage 14
- Querreiben 23

## R

- Racloir 14
- Ramus mandibulae 219
- Rebound elasticity 51
- Red Flags 32–33
- Rehydrierung 26
- Faszirolle 52
- lokale Therapie 46
- Technik 28
- Reibung (friction) 23, 27, 72
- Reizweiterleitung 27
- Release, *siehe* Myofascial Release
- resistives Bewegen, *siehe* Bewegung resistive
- Restriktionen 30
- bandartige 78
- Chiasma crurale 78
- Gesichtsmuskulatur 220
- Mobilisation 35
- oberflächlichen 83
- Palpation 83
- punktuelle 78
- tiefe 83
- Retinaculum musculorum extensorum 207
- Retinaculum musculorum extensorum inferius 63, 70
- Retinaculum musculorum extensorum superius 63, 70, 82
- Retinaculum musculorum flexorum 69, 199
- Retinaculum musculorum flexorum superius 84
- Retinaculum patellae laterale 89–90
- Retinaculum patellae mediale 88, 90
- Rosmarinextrakt 22
- Rossmann, Markus 49
- Runner's Knee (Tractus-ilio-tibialis-Frictionssyndrom) 17, 223

## S

- sanfte myofasziale Anhak-technik 14
- Schabeisen 14
- Schaben 14, 23, 72
- Bumerang (Fazer 2) 20
- Gesichtsmuskulatur 219
- Haken, Fazer 1 (Wal) 19
- Metabolisierung 32
- mit Fazer-Rotation 27
- ohne Fazer-Rotation 27

- Schieben 23  
 – Bumerang (Fazer 2) 20  
 – Haken, Fazer 1 (Wal) 19  
 – Rehydrierung 28  
 Schleip, Robert 24, 49, 51  
 Schlingen (Loop) 47  
 Schlingentrainer 44  
 Schmerzanamnese 33  
 Schmerzband, *siehe* Triggerband  
 Schmerzen  
 – Art. temporomandibularis (ATM) 214  
 – Druckbehandlung 24  
 – Gesichtsmuskulatur 219  
 – Hypertonien, myofasziale 30  
 – Linderung, Evidenz 17  
 – Perzeption 47  
 – Progression 36  
 – Triggerpunkte 30  
 Schmerzlinderung, *siehe* Analgesierung  
 Schmerzprovokation 34  
 Schmerzpunkt 27, 60, 66  
 Schmerzsyndrom, femoropatellares 17  
 Schmerzsyndrom, große Gelenke 17  
 Schmerzsyndrom, myofasziales 223  
 Schmerzzustand 30  
 Schröpfen 31  
 Schultergürtel  
 – dorsale Strukturen 173  
 – ventrale Strukturen 162  
 Schürzengriff 45  
 Schüttelungen 48  
 Schwammeffekt 28  
 Seitenbänder 89  
 Sensomotorik 50  
 Septum intermusculare cruris anterior 83–84  
 Septum intermusculare cruris posterior 77  
 Septum intermusculare laterale 98  
 Septum intermusculare mediale 102  
 Setting, biopsychosoziales 26  
 Sit and Reach 224  
 Skapularotation 45  
 Skilaufen 83  
 sliding properties, *siehe* Verschieblichkeit, Faszien  
 SLR (Straight Leg Raise), *siehe* Straight Leg Raise (SLR)  
 Smartphone 196  
 soft tissue mobilization 26  
 Sound Assisted Soft Tissue Mobilization 15  
 Spitzensportler 15  
 Spontaneous Release by Positioning 48  
 Sprunggelenk 69  
 Stoffwechselaktivierung, *siehe* Metabolisierung  
 Straight Leg Raise (SLR) 45, 47, 224  
 Strain (Druck) 23  
 Strain-Counterstrain-Technique (nach Lawrence H. Jones) 48  
 Strang, hypertonen 31  
 Streckerloge 81, 98  
 Strigilis 14  
 Strukturen, oberflächliche 25, 58  
 Strukturen, schlanke 21  
 Strukturen, tieferliegende 21, 30, 58  
 Studien, instrumentengestützten myofaszialen Therapie 16  
 Summation, räumliche 223  
 Summation, zeitliche 223  
 Superficial Back Line 224  
 Superficial Front Line 224  
 Supination, uni oder bilaterale 45  
 suprahyoidale Muskulatur 152
- T**  
 TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) 14, 16  
 Technik, schmelzende 24, 31, 51, 78, 221  
 Tendinitis 17  
 Tendo calcanei (Achillessehne), *siehe* Achillessehne (Tendo calcanei)  
 Tendovaginitis stenosans de Quervain 17  
 Tensegrity 30, 50  
 Therapie  
 – Ablauf 46  
 – Dosierung 35  
 – eminenzbasiert 26  
 – Evaluation 45  
 – Nachbereitung 49  
 – Praxis 54  
 – prophylaktische 52  
 – Steuerung 45  
 – Unterstützung 50  
 – Vorbereitung 48  
 – wissenschaftsbasiert 26  
 Therapieansatz  
 – globaler 46–47, 223  
 – lokaler 46, 54  
 – symptomorientierter 54  
 Therapieplan 35, 45  
 Thomas'scher Handgriff 45  
 Tonusregulierung 26, 224  
 – lokale Schmerzpunkte 59  
 – lokale Therapie 47  
 – schmerzhaftes Triggerband 60  
 – Technik 30  
 Trachea 150  
 Tractus iliobtibialis 89, 91, 227  
 Tractus-iliotibialis-Frictionsyndrom (Runner's Knee), *siehe* Runner's Knee  
 Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 14, 16  
 Triggerband 24, 30, 60  
 Triggerpunkt 30  
 Tuber calcanei 57, 76  
 Tuberculum Gerdy [Condylus lateralis tibiae] 82, 91  
 Tuberkel, Bumerang-Extremität 20  
 Tuberositas tibiae 82, 89
- U**  
 Überlastungs-Kompensations-Schmerz-Kaskade 223  
 Übungsband 37, 43, 49, 74, 189, 211
- Unterarm  
 – dorsale Struktur 190  
 – ventrale Strukturen 182  
 Untergrund, instabiler 39  
 Unterschenkel 75  
 Unterstützung 50
- V**  
 VAS (visuelle Analogskala) 45  
 Vasodilatation 31  
 Vena jugularis 150  
 verbale Ratingskala (VRS) 45  
 Verschieblichkeit, Faszien 35, 65, 71, 89  
 Verspannungen 17  
 Viererzeichen 45  
 Viskoelastizität, Faszien 65, 71  
 visuelle Analogskala (VAS) 45  
 Vorbereitung 48  
 vorderer Knieschmerz (anterior knee pain) 223  
 Vorher-Nachher-Test 46  
 VRS (verbale Ratingskala) 45
- W**  
 Wackelstäbe 44  
 Wade 75  
 Wadenschmerzen, chronische postnatale 17  
 Wal (Fazer 1), *siehe* Fazer 1 (Wal)  
 Wall, Patrick David 27  
 Weichteilbehandlung, Instrumente 18  
 Widerstand, *siehe* Bewegung resistive  
 Widerstand, Übungsband 43
- Z**  
 Zapfen (Fazer 5), *siehe* Fazer 5 (Zapfen)  
 Zehensitz 45, 224  
 Zervikalgie 223  
 Zwischenrippenbereiche 25