

# Sachverzeichnis

- A**
- Abschlussbehandlung 5
  - Abschlussgespräch 4f
  - Achillessehne
    - Belastbarkeit 136
    - Entlastung 137
  - Alltag
    - Bewegung 17
    - Bewegungsmuster 22ff
    - Bewegungsverhalten 8f
    - Haltungsinstruktion 6
    - Hilfsmittel 21
    - therapeutische Übungen 5
  - Alltagsbewegung, Hand hinter Rücken 67
  - Alpines Skifahren 19
  - Analyse, kontinuierliche 4
  - Anamnese 148
  - Angstabbau 3
  - Anspannungsübung 113
  - Anstrengung, geringste 20
  - Aquafitness 18
  - Aquajogging 18
  - Arbeit, tägliche, Integration
    - wissenschaftlicher Evidenz 5f
  - Arbeitsplatz, Ergonomie 22, 24
  - Arbeitsplatzgestaltung 1
  - Arbeitsstellung, sitzende 53
  - Arm, Pendeln 60f
  - Armbewegungen
    - alltagsbezogene 35
    - Stabilisierung der Halswirbelsäule 34
  - Armheben
    - Beweglichkeitsübung 69
    - Kräftigung Schultermuskulatur 59
    - Verbesserung der Beweglichkeit 63
  - Aufmerksamkeitsfokus, externer 26
  - Aushängen an der Tür 98f
  - Außendrehung, Schulter 65
  - Außenrotatoren, Dehnung 70
  - Automobilisation 1
  - Autotraktion
    - Hüfte 108f
    - Lendenwirbelsäule, Aushängen 98f
- B**
- Beckenbereich, therapeutische Übungen 108ff
  - Beckenbewegung, sanfte, Lendenwirbelsäule 89
  - Beckenstellung, Verbesserung 120
  - Befundaufnahme 4
  - Behandlungsserie 26
- C**
- Behandlungsverlauf, Stellenwert des Selbstmanagements 4f
  - Beinachsenstellung, korrekte, Training 144
  - Beinachsentraining 116
  - Beinstreckung 142
  - Belastbarkeit, Definition 12
  - Belastung
    - Definition 12
    - Intensität der Symptome 12f
  - Beraten 11
  - Beratung
    - patientenzentrierte 17
    - verhaltensorientierte 8
  - Bergsteigen 19
  - Beweglichkeit, Training, Kombination mit Haltung 102
  - Beweglichkeitsübung, Brustwirbelsäule, in Beugung und Streckung 45
  - Bewegung, Alltag 17
  - Bewegungsausführung, Sport 24
  - Bewegungsmuster, Alltag 22ff
  - Bewegungsverhalten, Alltag 8f
  - Bilden 11
  - Bildschirmarbeitsplatz 22
  - Brustmuskulatur, Dehnung 49
  - Brustwirbelsäule
    - Beweglichkeitsübung
      - in Beugung 51
      - und Streckung 43, 45
    - globale Mobilisation 152f
    - Mitbeteiligung Ellenbogenproblematik 151
    - Mobilisation 153
      - in Extension 42, 48
      - in Flexion 50
      - in Flexion/Extension 44
    - obere
      - Mobilisation in Extension 46
      - Verbesserung der Beweglichkeit 47
    - Streckübung 49
    - therapeutische Übungen 42ff
    - Brustwirbelsäulen-Mobilisation über die Stuhllehne im Sitzen 152
  - Bürostuhl, Beckenposition 151f
- D**
- Compliance 7
    - Anzahl der Übungen 26
    - Definition 25
    - Formel zur Berechnung 7
  - Computerarbeitsplatz 1, 22
  - Crosstrainer 18
- E**
- Drehbewegung, sanfte, Lendenwirbelsäule 91
  - Druckmassage
    - sanfte 31
    - Schultermuskulatur 52
    - Tractus iliotibialis 114
- F**
- Eigendehnung
    - ballistische, Handextensoren 78
    - Unterarmmuskulatur 79
  - Einbeinbelastung, Gleichgewichtsreaktionen 146
  - Einbeinhocke, kleine, Training 144
  - Einbeinstand
    - Gleichgewichtstraining 147
    - nicht korrekte Belastung 116
  - Elevation, Skapulaebene 58
  - Ellbogen, therapeutische Übungen 78ff
  - Entlastungsstellungen 20f
  - Ergometer 18
  - Ergonomie 1
    - Arbeitsplatz 22, 24
    - Definition 20
  - Erklärungsmodell, Kopfschmerzen 14
  - Evidenz, wissenschaftliche 5
  - Extensionsmobilisation, Hüfte 96
- F**
- Fahrradfahren 19
  - Feedback 26
  - Fehlhaltung
    - Korrektur 21
    - Muskulatur 16
  - Finger, Beugemuskeln, rhythmische Eigendehnung 81
  - Fingerflexoren, ballistische Eigendehnung 80
  - Fitnesszentrum 18

- Flexionsmobilisation
  - intensive endgradige 128
  - Pendeln 127
  - Schultermobilität 62

- frozen shoulder 64
- Funktionsuntersuchung 149
- Fuß, therapeutische Übungen 126ff
- Fußmuskeln, plantare, globale
  - Kräftigung 138
- Fußmuskulatur, Aktivierung und
  - Kräftigung 139
- Fußstellung, Verbesserung 135

## G

- Gangbild, Verbesserung 119
- Gelenkersatz, Hüfte 116
- Gerätetraining 18
- Gesichtsmuskulatur, Selbstmassage 30f
- Gesprächsführung, motivierende 9
- Gleichgewichtsreaktionen, Einbein-
  - belastung 146
- Golf 19
- Gonarthrose, Selbstmanagement,
  - Studien 6

## H

- Halsmuskeln, tiefe
  - Aktivierung 33, 35
  - Anspannung 38
  - kontrollierte Mobilisation in alle
    - Bewegungsrichtungen 39
- Halswirbelsäule
  - anteroposteriore Mobilisation 153
  - Behandlung, Tennisellenbogen 150
  - Ellenbogenproblematik 150
  - kontrollierte Mobilisation 39
  - Kopfschmerzen 14f
  - Mobilisation, Anspannung der tiefen
    - Halsmuskulatur 38
  - obere
    - Mobilisation in Flexion 36f
    - Rotationsmobilisation 40
  - sanfte Mobilisation 27f
  - Sideglide-Technik 151
  - Stabilisierung durch Armbewegun-
    - gen 34
  - starke Schmerzen 29
  - Studien 6
  - therapeutische Übungen 28ff
- Haltung, im Allgemeinen 21
- Haltungsinstruktion, Alltag 6
- Hand
  - Beugemuskeln, rhythmische
    - Eigendehnung 81
  - hinter dem Rücken, Beweglichkeits-
    - übung 67
  - therapeutische Übungen 78ff

- Handextensoren, ballistische Eigen-
  - dehnung 78
- Handflexoren, ballistische Eigen-
  - dehnung 80
- Heilungsprozess, Unterstützung 3
- Heimprogramm 7f
- Heimübung 26
  - Auswahlkriterien 25
- Hilfe zur Selbsthilfe 2
- Hilfsmittel
  - Alltag 21
  - therapeutische Übungen 26
- Hüftabduktoren, Training 118
- Hüftbeugung, Mobilisation mit
  - korrigierter Oberschenkelstellung 123
- Hüfte
  - Entlastung, Schmerzlinderung
    - durch sanfte Drehbewegungen 125
    - durch sanftes Pendeln 109
  - Extensionsmobilisation 96
  - Hüfte-Knie-Fuß, korrekte Belastung im
    - Einbeinstand 145
  - Hüfttextenzion, fehlende 96
  - Hüftgelenk
    - sanfte Rotationsmobilisation 124
    - Traktion durch Pendeln 108
    - Verbesserung der Beweglichkeit in die
      - Beugung 111
  - Hüftmobilisation in Flexion 110, 122
  - Hüftmuskel, vorderer, Dehnung 121
  - Hüftmuskulatur
    - seitliche, Kräftigung 119
    - Stabilisation und Kräftigung 117
    - ventrale, Dehnung 96
    - vordere Dehnung 97, 121
  - Hüftstabilität, Training in Voll-
    - belastung 116
- Humeruskopf, Zentralisierung 70

## I

- Iliosakralgelenk, Entlastung 112
- Impingement 54, 60
- Informationsmodell 12ff
  - Kopfschmerzen 14f
  - Muskelverspannungen 16f
  - Stress 16f
- Informationsvermittlung 11
- Inlinern 18
- Instruktion 26
- isometrischer Test 149

## J

- Joggen 18

## K

- Kapsel, hintere, Dehnung 70
- Kiefermuskulatur, Selbstmassage 30
- Knick-Senkfuß 135
- Knie
  - Studien 7f
  - therapeutische Übungen 126ff
- Kniebeugung, Verbesserung 127
- Knieextension, Beweglichkeits-
  - verbesserung 132
- Knieflexion, Beweglichkeits-
  - verbesserung 128
- Kniegelenk
  - Flexionsmobilisation 126
  - Mobilisation in Extension 132
- Kniegelenke, steife, intensive Beuge-
  - mobilisation 128
- Kniemuskel, vorderer, Dehnung 121
- Kniescheibe, Verbesserung der
  - Beweglichkeit 131
- Kniestreckung, Verbesserung 133
- Knie-Totalprothese 126
- Kopf, Stabilisation und Haltung 33
- Kopfgelenke, obere, Mobilisation in
  - Rotation 41
- Kopfhaltung, Stabilisation, alltags-
  - bezogene Armbewegungen 35
- Kopfschmerzen
  - diagnostische Kriterien 14
  - Erklärungsmodell 14
  - Klassifikation 14
  - Selbstmassage 31
- Kopfstellung
  - korrekte, im Sitzen 152
  - Verbesserung 37
- Korrekturen 26
- Krafttraining, Studien 6
- Kreuz, steifes Gefühl 89
- Kreuzbeindarmgelenk, Entlastung durch
  - Anspannungsübungen 113

## L

- Langlauf 19
- Längsgewölbe, Aufrichten 135
- Lateralgleiten 151
- Laufschuhe 24
- Legextension 142
- Lendenwirbelsäule
  - Aushängen an der Tür 98f
  - Automobilisation und Entlastung in
    - Flexion 100
  - Autotraktion 98f
  - in Beugung, mithilfe eines Gurtes
    - mobilisieren 105
  - in die Drehung mobilisieren 103
  - Entlastung
    - und Beugung 101
    - und sanfte Drehung 91

- hubarme Mobilisation in Flexion/Extension/Lateralflexion 88
  - hubfreie Mobilisation in Rotation unter leichter Traktion 90
  - lokalisierte Mobilisation in Extension im Sitzen 92
  - Mobilisation mit Gürtel 93
  - Rotationsmobilisation 102
  - mit sanften Beckenbewegungen mobilisieren 89
  - Stabilisation, Dehnung
    - der ischiocruralen Muskulatur 94
    - der hinteren Oberschenkelmuskulatur 95
    - der vorderen Hüftmuskulatur 97
    - der ventralen Hüftmuskulatur 96
  - Vorneigung
    - des ganzen Rückens 107
    - der gesamten Wirbelsäule 106
  - Studien 7
  - therapeutische Übungen 86ff
  - untere, lokalisierte Mobilisation in Flexion 104
- Lernen, Hintergrund 11

## M

- Mobilisation, sanfte neurale 108
- Modell der Belastung und Belastbarkeit 12ff
- Motivational Interviewing (MI) 9
- Motivationsstufen, Anpassung 10
- Musculus
  - deltoideus, Synchronisierung der Aktivität 58
  - pectoralis major, Dehnung 48
  - rectus femoris, rhythmische Dehnung im Sitzen 120
  - serratus anterior, Kräftigung 72
  - supraspinatus, Synchronisierung der Aktivität 58
  - tibialis posterior, Aktivierung 134
  - transversus abdominis, Aktivierung 86
  - trapezius pars ascendens, Aktivierung 54
- Muskulatur
  - angespannte, Folgen 16f
  - interskapuläre, Entspannung 50
  - subokzipitale, Selbstmassage 30
  - verspannte, Schulterbereich 53

## N

- Nacken, Selbstmassage 31
- Nackenreflektoren, tiefe, Aktivierung 32
- neurodynamischer Test 149
- Nordic Walking 18

## O

- Oberschenkelmuskulatur
  - Aktivierung 131
  - hintere, Dehnung 95
  - verkürzte 95
  - verspannte und schmerzhafte seitliche, Selbstmassage 115
  - vordere, Kräftigung 143

## P

- Patellamobilisation 130
- Patientenbeispiel 148ff
- Patienten-Eduktion 1
  - Definition 11
  - Selbstmanagement 152
  - Tennisellenbogen 150, 152
- Patientenerklärung 12
- Pendeln 60
  - Hüfte 108f
  - Kniegelenk 126
  - schonende Schulterbewegung 61
- Pendelübung ohne Gewicht 108
- Physiotherapie, Lernprozess 11
- Pilates 19
- Plantarfaszie, Überlastungssyndrome 136
- Prozess
  - des kontinuierlichen Analysierens 4
  - der Verhaltensänderung 10

## Q

- Quadrizeps, Kräftigung durch Beinstreckung 142
- Quadrizeps-Aktivierung 130

## R

1. Rippe
  - Beweglichkeit 151
  - Eigenmobilisation 57
  - Mobilisation 56, 152
- Rotationsmobilisation, Lendenwirbelsäule 102
- Rotatorenmanschette, Training
  - im Stehen 74
  - im Sitzen 76
- Rückenschmerzen, erneute, Prävention 86
- Rückfall, Vorbeugung 2
- Rückfallquote 5
- Rückschritt 10
- Rumpfmuskulatur, tiefe, Aktivierung 87

## S

- Schmerzen, Erklärung 15
- Schmerzreduktion, Entlastungsstellungen 20
- Schmerzsyndrom, patellafemorales 134
- Schulter
  - Außendrehung 65
  - eingeschränkte Bewegungsrichtung 63
  - Mobilisation
    - in Außenrotation 64
    - in Hand auf Rücken 66
  - postoperative 60
  - Schürzengriff 67
  - Studien 7
- Schulterbereich, Selbstmassage 53
- Schulterbeweglichkeit, in Flexion/Abduktion 68
- Schulterbewegung, schonende, Pendeln 61
- Schulterblatt-Drehmuskulatur, Kräftigung 73
- Schulterblätter, Entspannung der Muskulatur 51
- Schultergürtel, elevierter und protrahierter 60
- Schulterkomplex, therapeutische Übungen 52ff
- Schultermobilisation
  - in Außenrotation 64
  - endgradige, Bewegungskombination Flexion/Abduktion 68
- Schultermobilität, Flexionsmobilisation 62
- Schultermuskulatur
  - Entspannung 55
  - hintere, Dehnung 71
  - Kräftigung durch Armheben 59
  - Selbstmassage 52
  - tiefe, Kräftigung
    - im Sitzen 77
    - im Stehen 75
- Schürzengriff 67
- Schwimmen 18
- Selbstmanagement 1f
  - Behandlungsphasen 4
  - ergonomisches Verhalten 150f
  - Gesamtbehandlung 4
  - Komponenten 1
  - Kosten 3
  - Kostendruck 2
  - Motivationsstufen 10
  - Stellenwert 4
  - Studien 4f
  - Tennisellenbogen 148ff
  - Verhaltensänderung, Stadien 9f
  - Ziele 2
- Selbstmassage
  - Gesicht 31
  - Gesichtsmuskulatur 30
  - Kiefermuskulatur 30
  - Nacken 31

- schmerzhafte seitliche Oberschenkelmuskulatur 115
- Schulterbereich, verspannte Muskulatur 53
- Schultermuskulatur 52
- subokzipitale Muskulatur 30
- Tractus iliotalialis 114
- Selbstverantwortung 2f
- Selbstzahler 3
- Sideglide-Technik 151
- Sitztoleranz 90
- Skaption 58
- Skapula, Protraktion und Außenrotation 72
- Skapulaebene, Elevation 58
- Skifahren, alpines 19
- Spannungskopfschmerz, Massage der Schultermuskulatur 52f
- Spiralmodell, Verhaltensänderung 9
- Sport, ergonomisches Verhalten 24
- Sportarten, geeignete 17ff
- Sportprodukte 24
- Stabilisatoren, segmentale 87
- Stadium der Aufrechterhaltung 10
- Steifigkeit
  - Brustwirbelsäule 47
  - Knie 129
  - Lendenwirbelsäule 101
  - obere Lendenwirbelsäule 92
  - subjektive 88
- Stressfolgen 16
- Studien
  - Selbstmanagement 6f
  - Validität 8

## T

- Teilsteifigkeit 105
- Tennis 19

- Tennisellenbogen
  - Anamnese 148
  - Behandlungssitzungen 149ff
  - ergonomisches Verhalten 150f
  - Greifübung 84
  - Patientenbeispiel 148ff
- therapeutische Übungen 78ff
- Tractus iliotalialis, Selbstmassage mit Tennisball 114
- Traktion
  - Hüftgelenk, Pendeln 108f
  - Hüftgelenkschmerz 109
- Transtheoretisches Modell (TTM) 8f

## U

- Überlastungssyndrom 148
- Übungen, therapeutische 25ff
  - Anzahl 26
  - Ausgangsstellung 26
  - Auswahl 25f
  - Beckenbereich 108ff
  - Brustwirbelsäule 42ff
  - Dosierung 25f
  - Ellbogenregion 78ff
  - Fuß 126ff
  - Halswirbelsäule 27ff
  - Hand 78ff
  - Hilfsmittel 26
  - Informationen 25
  - Knie 126ff
  - Lendenwirbelsäule 86ff
  - Schulterkomplex 52ff
- Übungsreihenfolge 27
- Unterarm
  - laterales Gleiten mit Greifübung für Tennisellenbogen 84
  - Seitbewegung, kombiniert mit Greifen 85

- Unterarmmuskulatur
  - Kräftigung 83
  - Training 82
- Unterarm-Streckmuskulatur, rhythmische Eigendehnung 79
- Untersuchung, wissenschaftliche 5ff

## V

- Validität, interne und externe 8
- Verhalten, ergonomisches 1
- Verhaltensänderung
  - Spiralmodell 9
  - Studien 9f

## W

- Wadenmuskulatur
  - Dehnung 141
  - exzentrisches Training 136
  - Kräftigung, zur Entlastung der Achillessehne 137
  - rhythmische Dehnung 140
- Wandern 19
- Wiederholen, stereotypes 25
- Wirbelsäule, hubfreie, hubarme Mobilisation 28

## Y

- Yoga 18

## Z

- Zeitersparnis, Bewegung im Alltag 17