

Sachverzeichnis

A

- Abduktoren, Dehnübungen 88, 103, 226
- Abduktorenschwäche 213
 - Rotationskontrollfunktion 88
- Achillesferschaukel 23
- Achillessehne
 - Belastung, ungleichmäßige 237
 - Längentest über eine Dorsalflexion des Fußes 220
 - zu steife 207
- Achillessehnenriss 205
 - Heilungsverlauf 19
- ACL-Ruptur 229
- Aktinfilamente 27
- Aktive Insuffizienz 29, 32, 79, 107
- Allodynie 234
- Analgesiebahn, endogene 35
- Angstbedingte Vermeidungshaltung (Fear Avoidance Belief), muskuloskeletale Beschwerden 38
- Arme heben
 - alternierendes
 - im Stand mit Gewichten 156
 - mit kleinen Gewichten unter Beibehaltung der Nackenposition 149
 - im Vierfüßlerstand 156
- Arthrose 7
 - Hüftgelenk, *siehe* Hüftarthrose
 - Kniegelenk, *siehe* Kniegelenkarthrose
 - manuelle Mobilisation 226
- Arthroskopie 205
- Assessments 45
- Aufstehen, Rücken, gesamter, Streckung 23
- Augen-Kopf-Nacken, Koordinationsübungen 133
- Australische Schulrichtung 25

B

- Balance Error Scoring System, *siehe* BESS-Test
- Balletttänzer-Übung 23, 214
- Bauchbrücke 23
- Bauchlage
 - Extremitäten, obere
 - Anheben 82
 - Streckung 82, 117
 - Extremitäten, untere, Anheben 79
 - Hüfte, Rotation 88
 - Hüftextension 115
 - HWS-Extension 157
 - HWS-Extensoren, Kräftigung aus Bauchlage 144
 - HWS-Extensoren, Kräftigung mit elastischen Widerstandsbändern 144
 - HWS-Stabilisation, indirekte, mit Gewichten 146
 - Instabilitätstest 107
 - Knieflexion 232

- M. multifidus, Palpation 73
- Bauchmuskeln, untere, Kräftigung 82
- Becken
 - bei geradem Rücken nach hinten schieben 63
 - nach hinten kippen (Pelvic Tilt) 63
 - Rotationen ohne obere Brustwirbelsäulenbewegungen 99
- Beckenbodenmuskeln 30
 - Anspannung 30, 107
- Beckenkippen 63
 - Bridging 97
 - nach vorne 73
 - Training 79
- Behinderung
 - Fragebogen 48
 - Prognose 48
- Beinachsen 150, 206
 - Beurteilung, LESS-Test 212
 - Kontrolle 211
 - Korrekturübungen 214
- Beinheben
 - seitliches 116
 - und Drehen, stehend 117
- BESS-Test 208–209
 - Einbein-/Tandemstand 209
 - Füße geschlossen 209
 - Stehen auf 2 Füßen 209
- Best-of-Advanced-Tests
 - Belastungslevel 10
 - Extremitäten, untere 112, 115, 239
 - Sportler 112, 155
- Best-of-All-Test 112
- Best-of-Basics-Tests 111
 - Belastungslevel 10
 - Extremitäten, untere 112, 237
- Bewegungen
 - Wahrnehmung 23
 - zentrales Nervensystem 7
- Bewegungsdysfunktion 6–7
 - Behandlung, Schulrichtungen 26
 - Beispiele 20
 - Definition 62
 - Differenzialdiagnose 62
 - flexorische 42
 - Hüfte 21
 - Lendenwirbelsäule 60
 - Neurodynamik 22
 - Remodellierungsphase 39
 - Schmerzen 33
 - Schultergelenk 160
 - Symptome 20, 22
 - therapeutische Reihenfolge 32
 - Zielgruppen 51
- Bewegungsfähigkeit, Verlust 6
- Bewegungskontrollfunktion 6–7
 - Beispiele 20
 - Beweglichkeit, sogenannte, relative 20
 - Differenzialdiagnose 62
 - Lendenwirbelsäule 60, 70
 - Nacken 21, 124
 - Schultergelenk 160
- Symptome 20, 22
- Tests/Übungen für Sportler 95
- therapeutische Reihenfolge 32

- Bewegungskontrolle 22, 32
 - Extremitäten, untere 205–206
 - Geschichte 23
 - Grundideen 27
 - Lendenwirbelsäule 60
 - Testbatterie 63
 - richtungsspezifische 61
 - Zielgruppen 51
 - Bewegungssteuerung, Übungen von Klein-Vogelbach 23
 - Biomechanische Faktoren 40
 - Black Flags 43
 - Blue Flags 43
 - Botenstoffe, *siehe* Neurotransmitter
 - Brick-Wall-Theorie 26
 - Bridging
 - Beckenkippen 97
 - Extensionskontrolle 97
 - Brighton Score, Nacken, Hypermobilität 126
 - Brustwirbelsäule
 - kyphotische 83
 - PA-Mobilisation 136
 - Rotationen 99
 - Waiters Bow 99
- ## C
- Chondromalazie, Kniescheibe 232
 - Clinical Reasoning 39, 41, 44
 - Hypothesenkategorien 39
 - Modell nach Elliot-Walton 45
 - Modell von Mark Jones 39
 - Prognosefaktoren 40
 - Cognitive-Functional Therapy (CFT) 25
 - Complex Regional Pain Syndrome (CRPS) 233
 - klinische Kriterien 234
 - Seitenerkennung 94
 - CRPS, *siehe* Complex Regional Pain Syndrome
- ## D
- Dead Lifts 95, 115
 - Flexionskontrolle 95
 - LWS-Flexionsdysfunktion 74
 - rumänische 115
 - Deduktiv-hypothetisches Modell 42
 - Double-crush-Erscheinung 34
 - Duchenne-Hinken 232
- ## E
- Einbeinstand 63, 65, 70, 113, 206, 208, 214, 238
 - BESS-Test 209
 - Fußgewölbe, Korrektur 214
 - Mini-Squats 206, 208, 238
 - Ergonomische Probleme 40

- Evidenzbasierte Therapie 48
 - Effektivität 49
 - Tests, Zuverlässigkeit (Reliabilität) 49
 - Extensions-Give, Lendenwirbelsäule 31
 - Extensionskontrolle
 - Hüfte 67, 97
 - Sakroiliakgelenk 107
 - Extensionstest
 - Hüfte 224
 - Kniegelenk 227
 - zervikothorakaler Übergang 129
 - Extremitäten, obere
 - Heben
 - alternierendes, im Stand mit Gewichten 156
 - im Vierfüßlerstand 156
 - unilaterales 130
 - nach vorne strecken 116
 - neurodynamische Tests 22, 139
 - Streckübungen, bauchliegend 97
 - Streckung aus Bauchlage 82
 - Extremitäten, untere
 - Abduktionsposition 216
 - Achsenkorrektur 213
 - Anheben
 - auf dem Rücken liegend 97
 - in Bauchlage 79
 - Beinachsen 22
 - Best-of-Advanced-Tests 112, 115, 239
 - Best-of-Basics-Tests 112, 237
 - Bewegungskontrolle 205–206
 - Eversion, maximale 218
 - Extensionen in Rückenlage 116
 - Kontrolle, Verbesserungsübungen 213
 - Krafttraining 218
 - Muskeln, Längentest/Dehnungsübungen 220
 - neurodynamische Tests 22, 221
 - Physiotherapeutische Behandlung 19
 - Physiotherapie, Wirksamkeit 205
 - Red Flags 232–233
 - Rehabilitation, Wirksamkeit 205
 - Standardtests 207
 - Testfehler 208
 - Tests für Sportler 212
- ## F
- Facettengelenke, Blockade 33–34
 - FADDIR-Test 224
 - Fakirs Bett 23
 - Faszienketten 29
 - passive Insuffizienz 29
 - Training 29
 - Federbogen 23
 - Fehlstellungen 40
 - Fersenfraktur 233
 - Fersenschaukel 214

- Flexions-Extensions-Test, Nacken 126, 129
- Flexionskontrolle
- Hüfte 67
 - Sakroiliakalgelenk 107
 - Tests/Übungen 95
- Flexions-Rotations-Test, Halswirbelsäule 134
- Flexionstest
- Hüfte 224
 - Kniegelenk 227
- Forward Head Posture 125–126, 137, 147
- Fallbeispiel 147
 - Ligamentum nuchae, angespanntes 137
- Fragebögen 46
- Fragebogen/Fragebögen
- Behinderungen 48
 - NDI-Fragebögen 152
 - Neck-Disability-Index-Fragebogen 147
 - Pain-Catastrophizing-Scale-Fragebogen 151
 - PCS-Fragebögen 152
 - von Kujala an Kniepatienten 46
 - von Oswestry 106–107
- Frozen Shoulder 18
- Funktionale Instabilität 31
- Funktionelles Verhaltensmodell 44
- Fuß
- Koordinationsübung 214
 - Verstauchung 40
- Fußgewölbe
- Achse 213
 - Korrektur, Einbeinstand 214
- Fußschraube 213
- G**
- GAS-Fragebogen (Goal Attainment Scale) 43
- Gehirn, Plastizität 7
- Gelenke, hypermobile/hypomobile 32
- Gelenkmaus 232
- Gesamtpersönlichkeit 44
- Gewebe, Reizbarkeit (Irritierbarkeit) 40
- Gewebemechanismus 39
- GLA-ID-Untersuchung (Good Life with Osteoarthritis in Denmark) 206, 218
- Gleichgewicht, Tests 208
- Gleich-schwer-Übung, Stabilisierung des gesamten Rückens 23
- Gold Standard 49
- Gonarthrose, *siehe* Kniegelenkarthrose
- Good Mornings
- Flexionskontrolle 95
 - Hüftflexion 96
 - Lendenwirbelsäule, Flexionskontrolldysfunktion 73–74
- Graphästhesie 36, 94
- Graphästhesieübung 106
- Gravity Sign 229
- H**
- Halsflexoren
- oberflächliche 133
 - tiefe, Aktivierung, Nickbewegung des oberen Nackens 153
- Halswirbelsäule
- Bewegungen, physiologische, Überprüfungstests 137
 - Bewegungs- und Bewegungskontrolldysfunktion 124
 - Bewegungsdysfunktion, Tests/Behandlungsmethoden 134
 - Bewegungskontrolltests 128
 - Extension 125
 - aus Bauchlage 157
 - Extensoren, Kraftübungen mit Fitnessgerät 146
 - Flexion
 - aus Rückenlage 131
 - Kraftübungen mit Fitnessgerät 146
 - Flexions-Rotations-Test 134
 - Flexoren
 - Kräftigung aus Rückenlage mit elastischen Widerstandsbändern 144
 - tiefe, Tests 133
 - Kräftigungsübungen mit Fitnessgerät 146
 - Lateral Glide 150
 - Lateralflexion
 - Kraftübungen mit Fitnessgerät 146
 - schmerzhafte 135
 - Mobilisation/Provokationstest, AP (anterior-posterior) 136
 - neurale Strukturen, Tests 139
 - neurodynamische Mobilisation 150
 - obere
 - Differenzierungstests 135
 - Lateralflexion-Rotation 129
 - Mobilisation in Rotation 155
 - Planking 143
 - Protraktion/Retraktion 131, 153
 - Provokationstests, manuelle 135
 - Rotation im Vierfüßlerstand 155
 - Rotationsdysfunktion 126
 - Rotations-Lateralflexions-Test 134
 - Rotationsmobilisation, segmentale 137
 - Rotatoren und Lateralflexoren, Kräftigung aus Seitenlage mit elastischem Widerstandsband 144
 - sitzend den Oberkörper nach vorne beugen 130
 - Stabilisationsübungen, indirekte, mit Gewichten 145
 - untere, Differenzierungstests 135
 - Whiplash 151
- Haltungsmuskulatur, stabilisierende 30
- Aktivierung 30
- Hamstrings-Dehnungen
- Extremitäten, untere 226
 - LWS-Flexionsdysfunktion 73–74, 76, 103
- Harter Schädel, Nackenmuskulatur, Kräftigung 23
- Heben
- der Arme
 - alternierendes, im Stand mit Gewichten 156
 - im Vierfüßlerstand 156
 - der Schultern 130
 - des Beins 116
 - unilaterales, der oberen Extremitäten 130
- Hip Disability and Osteoarthritis Outcome Score (HOOS) 46
- Hip Drop 107
- Homunculus 93
- HOOS (Hip Disability and Osteoarthritis Outcome Score) 46
- HTA (Health Technology Assessment) 52
- Hüftabduktoren, *siehe* Abduktoren
- Hüftarthrose 206–207, 218
- Bewegungsdysfunktion 20
 - Dehnübungen 226
- Hüfte
- Abduktion mit Zuggerät 99
 - Abduktions-Außenrotations-Test (isometrischer) 224
 - Abduktorenschwäche 213
 - Außenrotationstest, passiver 224
 - Außenrotatoren 225
 - Dehnübungen 226
 - Bewegungsdysfunktion in Flexionsrichtung 21
 - Endoprothesen 206
 - Extension 79, 115
 - am Zugapparat 97
 - eingeschränkte 216
 - im Vierfüßlerstand 79
 - Kontrolle 67, 97
 - Labilität 9
 - Extensionstest, passiver 224
 - FADDIR-Test 224
 - Flexion 70, 96, 217
 - eingeschränkte 71
 - im Stand mit Zugapparat 96
 - Kontrolle 67, 96
 - Flexion-Abduktion-Innenrotation 224
 - Flexions-Adduktionstest plus Hüftgelenk-Außenrotationstest 224
 - Flexionsmobilisation 73
 - Flexionstest, passiver 224–225
 - Flexoren, Dehnübungen 74
 - Innenrotationstest, passiver 224
 - manuelle Mobilisation 226
 - Mobilisationen 224
 - strukturelle Veränderungen 6
 - Tests 224
- Hüftgelenk, *siehe* Hüfte
- Hüftkopfnekrose 233
- Hüpfen auf der Stelle 96
- HWS-BWS-Übergang, *siehe* Zervikothorakaler Übergang
- Hyperalgesie 234
- Pinprick-Test 35
 - sekundäre 33–35, 41
- Hyperästhesie 234
- Hypermobilität 32, 34
- Fallbeispiel 107
- Hypervigilanz, muskuloskeletale Beschwerden 38–39
- I**
- ICC-Modell (Intraclass Correlation Coefficient) 49
- ICER (Incremental Cost-Effectiveness Ratio) 19
- Iliopsoas-Test, im Stehen 82
- Impingement-Syndrom 160
- Incremental Cost-Effectiveness Ratio (ICER) 19
- Instabilität 31
- Instabilitätstest in Bauchlage 107
- Interface-Mobilisation 22
- Intraclass Correlation Coefficient (ICC-Modell) 49
- Inversion-Supination, maximale 218
- Ischiasnerv, eingeklemmter 20
- J**
- Joint Reposition Sense 134
- K**
- Kaltenborn-Evjenth-Schulrichtung 26
- Karpaltunnelsyndrom (CTS) 34
- Seitenerkennung 94
- Katastrophisierung
- muskuloskeletale Beschwerden 38
 - Rückenschmerzen 61
- Kellnerbeugung, *siehe* Waiters Bow
- Kinesiophobie 38
- Kinetic Control 23
- Ausbildungssystem 60
- Klein-Vogelbach-Übungen, Bewegungssteuerung 23
- Klimmzug, Muskelkraft, relative 27
- Klinische Instabilität 31, 34
- Modell nach Panjabi 31
- Klinische Muster 41, 70
- Forward Head Posture 125
 - Halswirbelsäule/Nackens, Rotationsdysfunktion 126
 - Lendenwirbelsäule
 - Extensionsdysfunktion 78
 - Flexionsdysfunktion 70
 - Rotationskontrolldysfunktion 87
 - physische Befunde 42
 - subjektive Befunde 42
- Klinische Schlussfolgerungen, *siehe* Clinical Reasoning)
- Knee Injury and Osteoarthritis Outcome Score (KOOS) 46
- Kniearthroskopie 205

Kniebeugen (Squats) 96, 208
 – Flexionskontrolle 95
 – ganze 238
 – LWS-Flexionsdysfunktion 72
 – mit Gewichten 115, 240
 – mit Langhantel 103
 – mit Taping 72
 Kniegelenk
 – Endoprothesen 206
 – Extensionstest, passiver 227
 – Flexionstest 227
 – im Sitz strecken, *siehe* Sitting Knee Extension
 – Lateralbänder, Provokationstests 230
 – ligamentäre Stabilitätstests 227
 – Meniskus, Provokationstests 230
 – Seitenbänder, Stabilitätstests 229
 – Streckung, sitzende 114
 – Tests, passive 227
 Kniegelenkarthrose 19, 205–207, 218
 Kniescheibe
 – Korrektur 25
 – Position 25, 237, 239
 – Taping 232
 Knieschmerzen 232
 Komplexes Regionales Schmerzsyndrom (CRPS) 35
 KOOS (Knee Injury and Osteoarthritis Outcome Score) 46
 Kopf
 – Drehung aus Seitenlage 156
 – Heben
 – und drehen 155
 – von der Unterlage 149
 – Lateralflexion aus Seitenlage 156
 – Rotationstest im Vierfüßlerstand 131
 Kopfschmerzen
 – Fallbeispiel 147
 – Nackenkomponenten 125
 Körpereinseitigkeit, Erkennungstest/Übungen 94
 Körperwahrnehmung 93
 – Probleme 106
 – Tests/Übungen 93
 – Zeichnen des eigenen Rückens 95
 Kraftentwicklung, Muskellänge 27
 Krafttraining 51, 124
 – Extremitäten, untere 218
 – Rumpf 218
 Kreuzband
 – hinteres, Stabilitätstests 229
 – vorderes, Stabilitätstests 227–228
 Kreuzbandrisse 19, 205
 – Ausfall, krankheitsbedingter 52
 – Kosten-Effektivitäts-Analyse 19
 – Physiotherapie 205
 Kreuzheben 74

L
 Lachmann-Test 227
 Lateral Glide, Halswirbelsäule 150
 Lateralbänder, Kniegelenk, Provokationstests 230
 Lateralflexion aus Seitenlage 156
 Lateralflexion-Rotation, Halswirbelsäule, obere 129
 Lateralflexions-Test, Nacken 128
 Laterality Recognition (Seitenerkennung) 94
 Laterality Recognition Test 94
 Laterality-Test 234
 Lauges mit Oberkörper-Rotation 99
 LEFS (Lower Extremity Functional Scale) 46
 Lendenwirbelsäule, *siehe* LWS...
 LESS (Landing Error Scoring System) 212
 LESS-Test 212
 Leukotriene 36
 Lever-Test 228
 Ligament-Tests 149
 Ligamentum nuchae
 – angespanntes 137, 147
 – Dehnung/Test 137
 Likelihood Ratio (LR) 49
 Lived years with disability (YLD's) 17
 Low load 30
 Lower Extremity Functional Scale (LEFS) 46
 Low-Load-Übung 73
 LWS-Bewegungsdysfunktion 60
 LWS-Bewegungskontrolldysfunktion 60, 70
 LWS-Bewegungskontrolle 60
 – Sitting Knee Extension 65
 – Testbatterie 63
 – unkontrollierte 20
 – Waiters Bow 62
 LWS-Extensionsdysfunktion 62, 77
 – aktive 84, 86
 – Befunde 85
 – Bewegungskontrolle 85
 – Drehdehnlage/Kutschersitz zur Verbesserung der Zwerchfellatmung 87
 – Fallbeispiel 109
 – Handauflegen 87
 – Sitzhaltung 84–85
 – Waiters-Bow-Test 85
 – Entlordosierung 79
 – Fallbeispiel 106
 – M. gluteus maximus, Insuffizienz, aktive 79
 – Muskelbefunde 92
 – passive 78
 – Bauchmuskeln, untere, Kräftigung 82
 – Becken gegen die Wand kippen 79
 – Bridging 79, 83
 – Entlordosierung 79
 – Extremitäten, obere, Streckung aus der Bauchlage 82

– Extremitäten, untere, anheben in Bauchlage 79
 – Hüftextension im Stand 79
 – Hüftextension im Vierfüßlerstand 79
 – Iliopsoas-Test im Stehen 82
 – M. rectus femoris/M. rectus abdominis, Dehnung 82
 – neurodynamische Tests 83
 – Planking 83
 – Schlüsselbewegungen 79
 – Sitzhaltung 84
 – Stabilisation, globale 83
 – Swayback-Test 78
 – Tests 78
 – Therapie 79
 – Übungen 82
 LWS-Extensions-Give 31
 LWS-Flexionsdysfunktion 70, 86, 103
 – Behandlung/Übungen 71
 – Crosstrainer 76
 – Dead Lifts 73–74
 – Extensionsübungen nach McKenzie 76
 – Fallbeispiel 102, 106
 – globale Stabilisation 77
 – Good Mornings 74
 – Hamstrings-Dehnung 73–74, 76
 – Kinesiotape 72
 – Kniebeugen (Squats) 72
 – Kräftigungs-/Schlüsselübungen 72
 – Mobilisierung in Richtung posterior-anterior (PA) 76
 – Muskelbefunde 92
 – neurodynamische Mobilisation 76
 – Problembewusstmachung 71
 – Sitzposition
 – Korrektur 72
 – zusammengesunkene (Slumped Sitting) 71
 – Slider-Übungen 76
 – Taping 72, 103
 – Tests 71
 – Übung aus dem McKenzie-Konzept 76
 LWS-Hyperlordose 31
 LWS-Lateralflexionsdysfunktion 87
 LWS-Rotationsdysfunktion 87
 – Befunde/Tests 88
 – Dehnübungen 89
 – Hüfte, Abduktion/Rotation 88
 – Hüft-Rotatoren, Dehnung 89
 – klinische Muster 87
 – Lateralflexion, Kontrolle 89
 – M. gluteus medius, Übung 89
 – M. latissimus dorsi, Dehnung 92
 – M. quadratus lumborum, Test 88
 – Muskelbefunde 92
 – Planking (seitliches) 92
 – Positionsgewohnheiten 87
 – Rotationsübungen 92
 – Schlüsselbewegungen 88
 – Tractus iliotibialis, Dehnung 89
 – Übungen im Stand 88
 LWS-Schmerzen 61

LWS-Testbatterie, Ergebnisbewertung 69
 Lysholm Score 46

M

Maitland-Schulrichtung 26
 Manuelle Therapie 26
 – Ausbildung 153
 – Bewegungsdysfunktionen 26
 – Historie 26
 – Nackenprobleme 124
 McKenzie-Extensionsübungen 76
 McKenzie-Schulrichtung 26
 McMurray-Test 230
 Mechanosensitivität, Nervensystem 22
 Meniskustests 230
 Mini-Squats 206, 208, 213, 232, 237
 – im Einbeinstand 206, 208, 238
 Mobilisierung, globale 23
 Mobilizations with Movement (MWMs) 26
 MOM-Modell (Mature Organism Model) 33
 Motorische Kontrolle 7
 Movement Control Impairment, *siehe* Bewegungskontrolldysfunktion
 Movement Impairment, *siehe* Bewegungsdysfunktion
 MSK-Erkrankungen, *siehe* Muskuloskeletale Beschwerden
 Mulligan-Schulrichtung 26
 Musculus
 – elevator scapula, Überaktivität 153
 – erector spinae, Stärkungsübung 74
 – gastrocnemius 30
 – gluteus maximus
 – Insuffizienz, aktive 79
 – Stärkung 74, 88
 – Test/Übung 216
 – gluteus medius
 – Kräftigung 88
 – Schwäche 88–89
 – Tests 216
 – Übungen 89, 213, 216, 235
 – iliopsoas 30
 – Insuffizienz 29
 – Test im Stehen 82
 – Test/Übung 217
 – Thomas-Test 220
 – Verkürzung 28
 – latissimus dorsi, Dehnung 92
 – levator scapulae
 – Dehnübungen 137
 – Längen-/Dehnungstest 137
 – longus colli 25
 – Aktivierung 30
 – multifidus
 – Aktivierung/Training 30, 73
 – Palpation 73
 – Schwäche 71
 – pectoralis major 30
 – peronei, Test/Übung 218
 – popliteus 30

- quadratus lumborum 30
 - Test 88
 - quadriceps femoris, Test/Übung 217
 - rectus abdominis 30
 - Dehnung 82
 - verkürzter 83
 - rectus femoris 30
 - Dehnübungen 226
 - Dehnung 31, 79, 82
 - Thomas-Test 220
 - rhomboideus
 - Anspannung/Überaktivität 253
 - Längen-/Dehnungstest sowie Dehnübung 138
 - scalenus anterior, medius und posterior, Längen-/Dehnungstest sowie Dehnübung 138
 - soleus 30
 - Test/Übung 218
 - sternocleidomastoideus
 - Längen-/Dehnungstest sowie Dehnübung 138
 - Überbeweglichkeit 133
 - tibialis anterior, Aktivierung 214
 - tibialis posterior 214
 - Aktivierung 214
 - Test/Übung 218
 - tractus iliotibialis, Dehnung 89
 - transversus abdominis 31
 - trapezius 30
 - vastus medialis 30
 - Muskelinstabilität 31
 - funktionelle 31
 - klinische 31
 - Muskelinsuffizienz
 - aktive 29, 32, 79, 107, 214
 - low load 30
 - Training 30
 - passive 28, 32, 214, 216–217, 237
 - Training 30
 - Muskelketten 29
 - Muskelkraft, relative, Klimmzug 27
 - Muskellänge
 - Kraftentwicklung 27
 - Tests 28, 137
 - Muskeln
 - Bindegewebe 29
 - Gruppen, verschiedene, Aufgaben nach Comerford und Mottram 23
 - Längen-/Kraftproduktionskurve 27
 - verkürzte 27
 - zu lange 27
 - Muskelübungen/-tests 214
 - Muskelzellen
 - Aktivierung 29
 - Energieproduktionskapazität 30
 - Typ 1/Typ 2 29
 - Muskuloskeletale Beschwerden
 - affektive Faktoren/kognitive Faktoren 39
 - Bewegungsdysfunktion 6
 - Blue Flags/Black Flags 43
 - Chronifizierung, psychosoziale Faktoren 38
 - Diagnose 43
 - Framework-Projekt 25, 42, 44
 - Gewebefunde 18
 - Hypervigilanz 39
 - Katastrophisierung 38
 - klinisches Modellschema 42
 - Konditionierung (Conditioning) 38
 - Kosten im Gesundheitswesen 17
 - Kosteneffizienz 19
 - Krankheitsverlauf 43
 - Lebensgewohnheiten 6
 - Lifestyle Factors 43
 - medizinische Behandlung, Nutzen 53
 - physische Aktivität/Training 19
 - psychosoziale Faktoren 43
 - Red Flags 43, 233
 - Schmerztyp 43
 - Training/Übungen 54
 - Yellow Flags 38–39, 43
 - Myofasziale Ketten 9
 - Myosinfilamente 27
- ## N
- Nacken
 - Bewegungs- und Bewegungskontrollrhythmusfunktion 21, 124
 - Bewegungskontrolltests 132
 - Bewegungsmuster, klinische 125
 - Flexions-Extensions-Test 126, 129
 - gesamter, Mobilisation in Rotation 154
 - Hypermobilität 126
 - Ausstrahlung in die oberen Extremitäten 148
 - Brighton Score 126
 - Hypomobilität, segmentale/Steifigkeit 153
 - Lateralflexions-Test 128
 - Mobilisation 150
 - Muskulatur, Kraft-/Ausdauertraining 143
 - neurodynamische Tests 22, 139
 - Nickbewegung mit Kopf an der Wand 129
 - oberer
 - Flexionstest 137
 - Mobilisation in Rotation 155
 - Nickbewegung zur Aktivierung der tiefen Halsflexoren 153
 - PAs (postero-anteriore Bewegungen), unilaterale/zentrale 135
 - Planking 143, 149
 - Provokationstests, manuelle 135
 - Rotationsbeweglichkeit 126
 - Rotationsdysfunktion 126
 - Rotationstest 128
 - im Vierfüßlerstand 131
 - Schulterblätter, Kontroll-/Stabilisationsprobleme 143
 - Sitzend den Oberkörper nach vorne beugen 130
 - Stabilisation, globale 143
 - Steifigkeit und ausstrahlende Schmerzen 150
 - Übungen
 - für Sportler 144
 - mit elastischen Widerstandsbändern 143
 - Whiplash (Schleudertrauma) 127
 - Nackermuskulatur
 - Kräftigung, harter Schädel 23
 - Training 124
 - Nackenprobleme/-schmerzen 7, 124, 127, 152
 - Bewegungskontrolltests 131
 - Red Flags 124
 - Schulter/Schulterblatt, Muskelfunktion 153
 - Symptome 124
 - Untergruppierungen 124
 - Natural Apophyseal Glides (NAGs) 26
 - NDI-Fragebögen 152
 - Neck Disability Index (NDI) 46, 127
 - Neck-Disability-Index-Fragebogen 147
 - Nervendehnung 22
 - Nervus
 - cutaneus femoris lateralis, neurodynamischer Test 222
 - femoralis, neurodynamischer Test 83, 222
 - genitofemoralis, neurodynamischer Test 222
 - iliohypogastricus, neurodynamischer Test 222
 - ilioinguinalis, neurodynamischer Test 222
 - medianus, ULNT (Upper Limb Neurodynamic Test) 22, 140
 - obturatorius, neurodynamischer Test 222
 - peroneus
 - neurodynamischer Test 221
 - Plantarflexion des Fußes und Supination 221
 - radialis, ULNT (Upper Limb Neurodynamic Test) 22
 - suralis
 - Dorsalflexion des Fußes und Inversion 221
 - neurodynamischer Test 221
 - tibialis
 - Dorsalflexion des Fußes und Eversion 221
 - neurodynamischer Test 221
 - ulnaris, ULNT (Upper Limb Neurodynamic Test) 22
 - Neurale Slider-Mobilisation 22
 - Neurales Gewebe
 - Behandlungsoptionen 22
 - Tests 139
 - Neurodynamik 22
 - Neurodynamische Mobilisationen 40
 - Neurodynamische Tests
 - Extremitäten
 - obere 22, 139
 - untere 221
 - Plexus
 - brachialis 140
 - lumbalis 222
 - Neuropathie 34
 - Neurotransmitter 35
 - Nocebo-Effekt 36
 - NOI-Gruppe (Neuro Orthopaedic Institute) 5
 - Nozizeptoren 33, 40
 - schlafende 34
 - Numbers
 - Needed to Harm (NNH) 50
 - Needed to Treat (NNT) 50
- ## O
- Oberkörper
 - aus dem Stand nach vorne beugen 131
 - Handlungsbeurteilung, LESS-Test 212
 - Oberkörper-Rotation
 - Lauges 99
 - mit Zuggerät 99
 - One Leg Stance (Einbeinstand) 63, 65, 70, 113
 - Orange Flags 43
 - Osteochondrosis dissecans 232
 - Osteoporose 40, 233, 236
 - Risiko durch Cortison 18
 - Oswestry-Fragebogen 46, 106–107
 - Output-Phänomene 36
- ## P
- Pain-Catastrophizing-Scale-Fragebogen 151
 - Panjabi-Modell, klinische Instabilität 31
 - Passive Insuffizienz 28, 216–217, 237
 - Patella, *siehe* Kniescheibe
 - Pathobiologischer Mechanismus 39
 - Patient Specific Functional Scale (PSFS) 46
 - PCS-Fragebögen 152
 - Pelvic Tilt 63, 70, 113
 - falscher 65
 - Pinprick-Test, Hyperalgesie 35
 - Pivot-Shift-Test 228
 - Placebo-Effekt, Schmerztherapie 36
 - Planking 83, 99, 143, 149
 - Nacken 143, 149
 - seitliches 92, 99
 - und Anheben des Beines 116
 - Plantarflexion 221, 234
 - maximale 218
 - Plattfuß 40
 - Plexus
 - brachialis, ULNT1 140
 - lumbalis, neurodynamischer Test 83, 222
 - Plyometrie 212
 - Prone Knee Bend 22, 63, 67, 70, 78, 85, 114
 - in Seitenlage 83
 - LWS-Rotationsdysfunktion 88
 - Prone-Instability-Test 107
 - Propriozeption 127
 - Joint-Reposition-Test 134

PSFS (Patient Specific Functional Scale) 46

Q

Quadrizeps-Lag-Test 217, 232

R

Radikulopathie 19
 Radius-Test 140
 Randomisierte kontrollierte Studie (RCT) 49
 Red Flags 40, 43
 – Extremitäten, untere 232–233
 – muskuloskeletale Beschwerden 43, 233
 – Nacken, Whiplash 127
 – Nackenbeschwerden/-schmerzen 124
 Rekrutierungsskala von Henne-mann 29
 Relative Flexibilität (Relative Flexibility) 27
 Remodellierungsphase 39
 Retropatellare Schmerzen 232
 Rippen
 – AP-Mobilisation 136
 – blockierte 33
 – Mobilitätstest 136
 RMDQ (Roland Morris Disability Questionnaire) 46
 Rocking on all Fours 70, 85, 114
 – backwards 63, 67
 – forwards 63, 67
 Roland Morris Disability Questionnaire (RMDQ) 46
 Rotationskontrolle 99
 Rotations-Lateralflexions-Test, Halswirbelsäule 134
 Rotationstest
 – für Kopf und Nacken im Vierfüßlerstand 131
 – Nacken 128
 Rotatorenmanschettenriss/-ruptur 160
 Rücken
 – Extensoren, Kräftigung von den Beinen aus 103
 – gesamter, Stabilisierung/Streckung 23
 – neurodynamische Tests 22
 – Stabilisierung, Gleich-schwer-Übung 23
 Rückenbeweglichkeit, Messung, Spinal-Mouse-Gerät 103
 Rückenschmerzen 7, 17, 26
 – Arzneimittelwirksamkeit 18
 – Fragebögen 46
 – Kosten im Gesundheitswesen 60
 – spezifische/unspezifische 61
 – Subklassifikation 61
 – Testbatterie, Ergebnisbewertung 69
 – untere 25
 Rumänischer Dead lift 115

Rumpf
 – Kontrolle 213
 – Krafttraining 218
 – Stabilität 22

S

Sakroiliakalgelenke
 – Extensions-/Rotationskontrolle 107
 – Hypermobilität 107
 – Stabilitätstest, funktioneller 107
 Schädel, harter, Nackenmuskulatur, Kräftigung 23
 Schienbeinkantensyndrom 235
 Schmerzen
 – affektive/kognitive Modulation 35
 – bewegungsunabhängige 41
 – chronische
 – Körperwahrnehmung 36
 – zentrale Sensibilisierung 34
 – entzündliche 34, 36
 – Gewebereizbarkeit 41
 – Ischämie 110
 – ischämische 34, 36
 – Lendenwirbelsäule 61
 – mechanische 33, 36
 – Mechanismen 33, 36, 39
 – MOM-Modell (Mature Organism Model) 33
 – neurogene, periphere 34, 36
 – nozizeptive 33
 – Output-Mechanismen 36
 – Positionen/Haltungen 9
 – retropatellare 232
 – Sensibilisierung, zentrale 36
 – Ursachenfaktoren 40
 – Wahrnehmung 33
 Schmerztherapie
 – Gehirn, Bedeutung 35
 – Placebo-Effekt 36
 – psychosoziale Faktoren 36
 Schubladentest
 – hinterer 229
 – vorderer 227
 Schulrichtung, australische 25
 Schulter, Heben 130
 Schultergelenk
 – Bewegungsdysfunktion 160
 – Bewegungskontrolldysfunktion 160
 Schultergürtel-Kompressionssyndrom (Thoracic Outlet Syndrome) 153
 SEBT (STAR-Excursion-Balance-Test) 211
 Seitenbänder, Kniegelenk, Stabilitätstests 229
 Seitenerkennung (Laterality Recognition) 94
 Seitstütz-Übungen 235
 Selbstwirksamkeit (Self Efficacy)
 – Übungen 32
 – verminderte, muskuloskeletale Beschwerden 38
 Sensibilisierung, zentrale 40–41, 43
 – Schmerzen, chronische 34
 Shearing-Strain-Test 230

Single-Leg-Hop-Test (Sprünge mit einem Bein) 213
 Sitting Knee Extension 63, 65, 70, 88, 103
 Skapula
 – Bewegungskontrolle 9
 – schwache 21
 – Dyskinesie 70
 Slider-Mobilisation, neurale 22
 SLR (Straight Leg Raise) 22
 Slump-Test 22, 151
 SNAGs (Sustained Natural Apophyseal Glides) 26
 Spinalkanalstenose 19
 Spinal-Mouse-Gerät, Rückenbeweglichkeit, Messung 103
 Spinnennetzgrafik 45
 Sprünge mit einem Bein, Test (Single-Leg-Hop-Test) 213
 Sprunggelenkbänder, Verletzungen, Heilungsverlauf 19
 Sprunggelenksverletzungen 206
 Sprung(tests) 212
 – hin und her in seitlicher Richtung 241
 – quantitative und Laufen 240
 – von einer Erhöhung 240
 – vorwärts und rückwärts 241
 Spurling-Test 139
 Squats, *siehe* Kniebeugen
 Stabilisatoren, globale/primäre, Eigenschaften 23
 STAR-Excursion-Balance-Test (SEBT) 211
 STAR-Test 241
 Step-down-Test 239
 – seitlicher 211
 Step-up-Test 239
 Stern-Test 211
 Straight Leg Raise 107
 Stresshormone 35
 Sudeck-Syndrom, *siehe* Komplexes Regionales Schmerzsyndrom (CRPS)
 Sustained Natural Apophyseal Glides (SNAGs) 26
 Swayback-Haltung 77
 Swayback-Test 78
 Symptome
 – objektive 45
 – sensorische 234
 – vasomotorische 234

T

Tandemstand, BESS-Test 209
 Tensioner 22
 Test-Retest-Reliabilität 49
 Tests
 – Genauigkeit (Validität) 49
 – Zuverlässigkeit (Reliabilität) 49
 Therapieergebnis, Einflussfaktoren 54
 Thessaly-Test 230
 Thomas-Test 28, 220
 Thoracic Outlet Syndrome (Schultergürtel-Kompressionssyndrom) 153
 Torticollis 20

Tractus iliotibialis
 – Dehnübungen 226
 – Thomas-Test 220
 Treppensteigen
 – abwärts 208, 239
 – aufwärts 208, 239
 Trittsquats 211

U

Ulnaris-Test 140
 ULNT (Upper Limb Neurodynamic Test) 22, 139

V

Vermeidungshaltung, angstbedingte (Fear Avoidance Belief), muskuloskeletale Beschwerden 38
 Versteifungen 40
 Vertebrobasiläre Insuffizienz 152

W

Wachsamkeit, erhöhte (Hypervigilanz), muskuloskeletale Beschwerden 38–39
 Waiters Bow 22, 63, 70
 – Brustwirbelsäule 99
 – Extensionskontrolle 97
 – Extremitäten, untere 112
 – Flexionskontrolle 96
 – LWS-Extensionsdysfunktion 85
 WDR (Wide Dynamic Range)-Neurone 33
 Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index (WOMAC) 46
 Whiplash (Schleudertrauma) 125, 127, 151
 Wind-up-Phänomen 35
 WOMAC (Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index) 46

Y

Y-Balance-Test 210–211, 241
 Yellow Flags, muskuloskeletale Beschwerden 38–39, 43

Z

Zentrale Sensibilisierung, Schmerzen, chronische 34
 Zentrales Nervensystem, neurale Kontrolle 31
 Zervikothorakaler Übergang
 – Extensionsfähigkeit/Flexion 147
 – Extensionstest 129
 – Flexion 125
 – Mobilisation, Retraktion-Extension 154
 Zielgewebe 40
 Zwei-Punkt-Diskrimination 36, 93
 Zytokine 34, 36