
Inhaltsverzeichnis

1	Einführung Selbstmanagement	1
1.1	Komponenten des Selbstmanagements	1
1.1.1	Patienten-Edukation	1
1.1.2	Ergonomisches Verhalten	1
1.1.3	Therapeutische Übungen	1
1.2	5 Ziele des Selbstmanagements	2
1.2.1	Therapieergebnisse erhalten und möglichst weiter verbessern	2
1.2.2	Rückfällen vorbeugen	2
1.2.3	Selbstverantwortung des Patienten stimulieren und Unabhängigkeit schaffen	2
1.2.4	Zutrauen zu Bewegung fördern und Angst davor abbauen	3
1.2.5	Zeit und Kosten sparen	3
1.3	Stellenwert in der Gesamtbehandlung	4
1.3.1	Stellenwert des Selbstmanagements im Behandlungsverlauf	4
1.3.2	Möglichkeiten, die Bedeutung des Selbstmanagements hervorzuheben	5
1.4	Wissenschaftliche Untersuchungen	5
1.4.1	Integration von wissenschaftlicher Evidenz in die tägliche Arbeit	5
1.4.2	In Studien untersuchte Aspekte des Selbstmanagements	6
1.4.3	Ausgewählte Studien	6
1.4.4	Interne und externe Validität	8
1.4.5	Zusammenfassung und praktische Konsequenzen	8
1.5	Beeinflussung des Bewegungsverhaltens im Alltag	8
1.5.1	Transtheoretisches Modell (TTM)	8
1.5.2	Motivational Interviewing (MI)	9
1.5.3	Selbstmanagement in den unterschiedlichen Stadien der Verhaltensänderung	9
2	Patienten-Edukation	11
2.1	Einführung	11
2.1.1	Was ist Patienten-Edukation?	11
2.1.2	Hintergrund des Lernens	11
2.1.3	Patienten lernen in der Physiotherapie	11
2.1.4	Inhalte der Patienten-Edukation	11
2.1.5	Integration in die verschiedenen Behandlungsphasen	12
2.2	Informationsmodell, um die Entstehung eines Problems zu erklären	12
2.2.1	Belastung und Belastbarkeit	12
2.2.2	Faktoren von Belastung und Belastbarkeit	12
2.2.3	Ungleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit	12
2.3	Informationsmodell für Kopfschmerzen	14
2.3.1	Bedeutung von Kopfschmerzen und die Rolle der Physiotherapie	14
2.3.2	Grafische Darstellung als Erklärungsmodell	14
2.4	Schmerzen erklären	15
2.5	Informationsmodell für Stress und Muskelverspannungen	16
2.5.1	Folgen von Stress	16
2.5.2	Folgen von angespannter Muskulatur	16
2.6	Informationen über geeignete Sportarten	17
2.6.1	Patientenzentrierte Beratung	17
2.6.2	Bewegung im Alltag	17
2.6.3	Ergometer und Crosstrainer	18
2.6.4	Nordic Walking	18
2.6.5	Schwimmen, Aquajogging, Aquafitness	18
2.6.6	Inlinern	18
2.6.7	Joggen	18
2.6.8	Yoga	18
2.6.9	Training an Geräten im Fitnesszentrum	18
2.6.10	Pilates	19
2.6.11	Fahrradfahren	19
2.6.12	Wandern, Bergsteigen	19

2.6.13	Langlauf	19
2.6.14	Alpines Skifahren	19
2.6.15	Tennis und Golf	19
3	Ergonomisches Verhalten	20
3.1	Einführung	20
3.1.1	Definition Ergonomie	20
3.2	Entlastungsstellungen	20
3.3	Haltung im Allgemeinen.	21
3.4	Ergonomisches Verhalten am Arbeitsplatz	22
3.5	Bewegungsmuster im Alltag	22
3.6	Ergonomisches Verhalten im Sport	24
3.6.1	Bewegungsausführung im Sport – Technik.	24
3.6.2	Verwendete Geräte/Produkte im Sport – Beratung.	24
4	Therapeutische Übungen	25
4.1	Allgemeine Grundlagen	25
4.1.1	Informationen zu den Übungen	25
4.1.2	Auswahl und Dosierung der Übungen.	25
4.1.3	Anzahl der Übungen und Integration in die Behandlung	26
4.1.4	Ausgangsstellung und Hilfsmittel der Übungen	26
4.1.5	Instruktion und Korrekturen (Feedback)	26
4.1.6	Übungsreihenfolge	27
4.2	Halswirbelsäule	
4.2.1	Mobilisation der Halswirbelsäule vom kaudalen Partner aus.	28
4.2.2	Selbstmassage der subokzipitalen Muskulatur, der Gesichts- und Kiefernmuskulatur.	30
4.2.3	Aktivierung der tiefen Nackenreflektoren	32
4.2.4	Funktionelle Stabilisierung der Halswirbelsäule durch Armbewegungen	34
4.2.5	Mobilisation der oberen Halswirbelsäule in Flexion	36
4.2.6	Mobilisation der Halswirbelsäule mit einer sanften Anspannung der tiefen Halsmuskulatur	38
4.2.7	Rotationsmobilisation der oberen Halswirbelsäule	40
4.3	Brustwirbelsäule	
4.3.1	Mobilisation der Brustwirbelsäule in Extension.	42
4.3.2	Mobilisation der Brustwirbelsäule in Flexion/Extension	44
4.3.3	Mobilisation der oberen Brustwirbelsäule in Extension	46
4.3.4	Mobilisation der Brustwirbelsäule in Extension bei gleichzeitiger Dehnung des M. pectoralis major	48
4.3.5	Mobilisation der Brustwirbelsäule in Flexion und Entspannung der interskapulären Muskulatur.	50
4.4	Schulterkomplex	
4.4.1	Selbstmassage der Schultermuskulatur.	52
4.4.2	Aktivierung des M. trapezius pars ascendens	54
4.4.3	Mobilisation der 1. Rippe	56
	Halswirbelsäule	
4.2.1	Sanfte Mobilisation der Halswirbelsäule ohne direkte Bewegung des Kopfes	29
4.2.2	Selbstmassage im Nacken und Gesicht	31
4.2.3	Aktivierung der tiefen Halsmuskeln zur besseren Stabilisation und Haltung des Kopfes	33
4.2.4	Aktivierung der tiefen Halsmuskeln zur besseren Stabilisation und Haltung des Kopfes während der Durchführung alltagsbezogener Armbewegungen	35
4.2.5	Mobilisation der oberen Halswirbelsäule in Flexion zur Verbesserung der Kopfstellung.	37
4.2.6	Kontrollierte Mobilisation der Halswirbelsäule in alle Bewegungsrichtungen mit Unterstützung der tiefen Halsmuskeln.	39
4.2.7	Gezielte Mobilisation der oberen Kopfgelenke in Rotation (Drehung)	41
4.3	Brustwirbelsäule	
4.3.1	Beweglichkeitsübung der Brustwirbelsäule in die Streckung	43
4.3.2	Beweglichkeitsübung der Brustwirbelsäule in Beugung und Streckung.	45
4.3.3	Verbesserung der Beweglichkeit der oberen Brustwirbelsäule	47
4.3.4	Streckübung der Brustwirbelsäule und Dehnung der Brustmuskulatur	49
4.3.5	Beweglichkeitsübung der Brustwirbelsäule in Beugung und Entspannung der Muskulatur zwischen den Schulterblättern	51
4.4	Schulterkomplex	
4.4.1	Selbstmassage schmerzhafter und verspannter Muskulatur im Schulterbereich.	53
4.4.2	Entspannung der Schultermuskulatur	55
4.4.3	Eigenmobilisation der ersten Rippe	57

4.4.4	Elevation in der Skapulaebene (Skaption)	58	4.4.4	Kräftigung und Zusammenspiel der Schultermuskulatur durch Armheben.	59
4.4.5	Pendeln	60	4.4.5	Schonende Schulterbewegungen durch Pendeln des Arms	61
4.4.6	Flexionsmobilisation	62	4.4.6	Verbesserung der Beweglichkeit beim Armheben. . .	63
4.4.7	Mobilisation der Schulter in Außenrotation	64	4.4.7	Beweglichkeitsübung für die Außendrehung	65
4.4.8	Mobilisation der Schulter in Hand auf Rücken.	66	4.4.8	Beweglichkeitsübung für die Bewegung mit der Hand hinter dem Rücken (Schürzengriff).	67
4.4.9	Endgradige Schultermobilisation in der Bewegungs- kombination von Flexion/Abduktion (Schulterquadrant)	68	4.4.9	Beweglichkeitsübung, um den letzten Bereich des Armhebens zu verbessern	69
4.4.10	Dehnung der hinteren Kapsel und der Außenrotatoren	70	4.4.10	Dehnung der hinteren Schultermuskulatur	71
4.4.11	Kräftigung des M. serratus anterior	72	4.4.11	Kräftigung der Schulterblatt-Drehmuskulatur.	73
4.4.12	Training der Rotatorenmanschette im Stehen	74	4.4.12	Kräftigung der tiefen Schultermuskulatur im Stehen.	75
4.4.13	Training der Rotatorenmanschette im Sitzen	76	4.4.13	Kräftigung der tiefen Schultermuskulatur im Sitzen	77
4.5	Region Ellbogen und Hand		4.5	Region Ellbogen und Hand	
4.5.1	Ballistische Eigendehnung der Handextensoren . . .	78	4.5.1	Rhythmische Eigendehnung der Unterarm-Streckmuskulatur	79
4.5.2	Ballistische Eigendehnung der Hand- und Finger- flexoren.	80	4.5.2	Rhythmische Eigendehnung der Beugemuskeln der Hand und Finger	81
4.5.3	Training der Unterarmmuskulatur.	82	4.5.3	Kräftigung der Unterarmmuskulatur	83
4.5.4	Lateral Gleiten des Unterarms in Kombination mit Greifübung für Tennisellbogen	84	4.5.4	Seitbewegung des Unterarms kombiniert mit Greifen	85
4.6	Lendenwirbelsäule		4.6	Lendenwirbelsäule	
4.6.1	Aktivierung des M. transversus abdominis.	86	4.6.1	Aktivierung der tiefen Rumpfmuskulatur	87
4.6.2	Hubarme Mobilisation der Lendenwirbelsäule in Flexion/Extension/Lateralflexion	88	4.6.2	Mit sanften Beckenbewegungen die Lendenwirbelsäule mobilisieren.	89
4.6.3	Hubfreie Mobilisation der Lendenwirbelsäule in Rotation unter leichter Traktion.	90	4.6.3	Die Lendenwirbelsäule entlasten und gleichzeitig sanft drehen	91
4.6.4	Lokalisierte Mobilisation der Lendenwirbelsäule in Extension im Sitzen	92	4.6.4	Mithilfe eines Gürtels die Lendenwirbelsäule gezielt mobilisieren.	93
4.6.5	Stabilisation der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger Dehnung der ischiocruralen Muskulatur	94	4.6.5	Stabilisierung der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur	95
4.6.6	Stabilisation der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger Dehnung der ventralen Hüftmuskulatur (ebenso Extensionsmobilisation der Hüfte)	96	4.6.6	Stabilisierung der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger Dehnung der vorderen Hüftmuskulatur	97
4.6.7	Autotraktion der Lendenwirbelsäule durch Aushängen an der Tür	98	4.6.7	Lendenwirbelsäule an der Tür selbst aushängen . .	99
4.6.8	Automobilisation und Entlastung der Lendenwirbelsäule in Flexion.	100	4.6.8	Lendenwirbelsäule in Beugung entlasten und bewegen.	101
4.6.9	Rotationsmobilisation der Lendenwirbelsäule. . .	102	4.6.9	Lendenwirbelsäule in die Drehung mobilisieren . .	103
4.6.10	Lokalisierte Mobilisation der unteren Lendenwirbelsäule in Flexion.	104	4.6.10	Mithilfe eines Gurtes die untere Lendenwirbelsäule gezielt in Beugung mobilisieren	105
4.6.11	Stabilisation der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger Vorneigung der gesamten Wirbelsäule.	106	4.6.11	Stabilisierung der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger Vorneigung des ganzen Rückens . . .	107
4.7	Beckenbereich		4.7	Beckenbereich	
4.7.1	Traktion des Hüftgelenks durch Pendeln	108	4.7.1	Entlastung und Schmerzlinderung der Hüfte durch sanftes Pendeln	109
4.7.2	Hüftmobilisation in Flexion.	110	4.7.2	Verbesserung der Beweglichkeit des Hüftgelenks in die Beugung.	111
4.7.3	Entlastung des Iliosakralgelenks	112	4.7.3	Entlastung des Kreuzbeindarmgelenks durch Anspannungsübungen	113
4.7.4	Selbstmassage des Tractus iliotibialis mit einem Tennisball.	114	4.7.4	Selbstmassage der verspannten und schmerzhaften seitlichen Oberschenkelmuskulatur	115
4.7.5	Training der Hüftstabilität in Vollbelastung	116	4.7.5	Stabilisation und Kräftigung der Hüftmuskulatur. .	117

4.7.6	Funktionelles Training der Hüftabduktoren	118	4.7.6	Kräftigung der seitlichen Hüftmuskulatur zur Verbesserung des Gangbildes	119
4.7.7	Rhythmische Dehnung des M. rectus femoris im Sitzen	120	4.7.7	Dehnung des vorderen Hüft- und Kniemuskels	121
4.7.8	Hüftmobilisation in Flexion mit einer Anterior-Posterior-(AP)Bewegung auf dem Femur	122	4.7.8	Mobilisation der Hüftbeugung mit einer korrigierten Oberschenkelstellung.	123
4.7.9	Sanfte Rotationsmobilisation des Hüftgelenks.	124	4.7.9	Entlastung und Schmerzlinderung der Hüfte durch sanfte Drehbewegungen	125
4.8	Region Knie und Fuß		4.8	Region Knie und Fuß	
4.8.1	Flexionsmobilisation durch Pendeln.	126	4.8.1	Verbesserung der Kniebeugung	127
4.8.2	Intensive endgradige Flexionsmobilisation.	128	4.8.2	Intensive Beugemobilisation für steife Kniegelenke	129
4.8.3	Patellamobilisation und Quadrizeps-Aktivierung.	130	4.8.3	Verbesserung der Beweglichkeit der Kniescheibe und Aktivierung des Oberschenkelmuskels	131
4.8.4	Mobilisation des Kniegelenks in Extension.	132	4.8.4	Verbesserung der Kniestreckung.	133
4.8.5	Aktivierung des M. tibialis posterior	134	4.8.5	Verbesserung der Fußstellung durch das Aufrichten des Längsgewölbes	135
4.8.6	Exzentrisches Training der Wadenmuskulatur	136	4.8.6	Kräftigung der Wadenmuskulatur zur Entlastung der Achillessehne	137
4.8.7	Globale Kräftigung der gesamten plantaren Fußmuskeln	138	4.8.7	Aktivierung und Kräftigung der Muskulatur auf der unteren Seite des Fußes	139
4.8.8	Rhythmische Dehnung der Wadenmuskulatur	140	4.8.8	Dehnung der Wadenmuskulatur	141
4.8.9	Kräftigung des Quadrizeps durch Bein Streckung (Legextension)	142	4.8.9	Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur	143
4.8.10	Training der kleinen Einbeinhocke.	144	4.8.10	Training der korrekten Belastung von Hüfte–Knie–Fuß im Einbeinstand.	145
4.8.11	Training von Gleichgewichtsreaktionen in der Einbeinbelastung	146	4.8.11	Gleichgewichtstraining im Einbeinstand	147
5	Patientenbeispiel	148			
5.1	Vorstellung der Patientin	148			
5.2	Hypothese nach der Anamnese.	148			
5.3	Planung der ersten Untersuchung	149			
5.4	Verlauf der 1. Behandlungssitzung (Tag 1)	149			
5.5	Verlauf der 2. Behandlungssitzung (Tag 5)	150			
5.6	Verlauf der 3. Behandlungssitzung (Tag 8)	150			
5.7	Verlauf der 4. Behandlungssitzung (Tag 12)	151			
5.8	Verlauf der 5. Behandlungssitzung (Tag 17)	153			
5.9	Verlauf der 6. Behandlungssitzung (Tag 21)	153			
Literatur	154			
Sachverzeichnis	157			