

# Service

## Literatur

Kristin Adler/Arndt Fengler: Psoastraining für Vielsitzer, 2018 TRIAS Verlag

Kristin Adler/Arndt Fengler: Gesunde Faszien. Ihr Trainingsprogramm, 2016 TRIAS Verlag

Thomas Kia (Hrsg.): Integrative Osteopathie bei Rückenschmerz, 2013 Elsevier Verlag

## Wichtige Adressen

AWMF – Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften – [www.awmf.org](http://www.awmf.org)

Praxis Kristin Adler – [www.kristinadler.de](http://www.kristinadler.de)

Praxis Arndt Fengler – [www.arndtfengler.com](http://www.arndtfengler.com)

Trainingsutensilien – [www.artzt.eu](http://www.artzt.eu)

Fortbildungen für Physiotherapeuten in der Schweiz: [www.kinesioschweiz.com](http://www.kinesioschweiz.com)

Alle Links wurden am 22.4.2021 geprüft.

## Stichwortverzeichnis

### A

Anlaufschmerzen 36  
Arbeitsplatz 15, 20, 44, 105  
Atmung 98  
– tiefe 100

### B

Bänder 15  
Bandscheiben 9, 14, 40  
Bauchmuskeln  
– schräge 44  
– transversus abdominis 54  
Bauchorgane 30  
Becken 32  
Bindegewebe 104  
Bluthochdruck 15  
Brustkorb 30, 38, 43, 48, 54,  
68, 70, 80, 81, 82, 84, 86, 98  
Brustwirbelsäule 100

### D

Dehnungen 25  
Diabetes 15

### E

Ernährung 105

### F

Facettengelenke 32  
Fascia thoracolumbalis. *Siehe auch* Rückenfaszie

Faszien 15, 16, 21, 25, 28, 38,  
48, 52, 66, 70, 72, 74, 92, 104

### G

Gesäßfaszien 26, 56, 76  
Gesäßmuskeln 11, 66  
Gleichgewichtssinn 80, 88, 90

### H

Hüftbeuger 9, 34, 60  
Hüftgelenk 34, 66  
Hüftmuskeln 84, 86

### I

Iliosakralgelenk 34  
Inkontinenz  
– Stuhl- 8  
Ischiasnerv 64

### K

Körpergefühl 18  
Körperstreckung 86, 90, 98

### L

Lähmungserscheinung 8

### M

Mobilisation 8, 9, 74  
Morgensteifigkeit 36  
Motivation 19  
Musculus transversus  
abdominus 42

### N

N. ischiadicus. *Siehe auch* Inschiasnerv

### O

Oberschenkelmuskeln  
– hintere 86

### P

Päckchenhaltung 10  
Psoas 50

### R

Routine 18  
Rückenfaszie 26, 52, 54, 76  
– seitliche 46  
Rückenschmerzen  
– chronisch 26  
– chronisch auftretende 8  
– Erklärungsmodelle 15  
– unspezifische 15  
– Ursache 13  
Rückenstrecker 72, 88  
Rücken- und Gesäßfaszie 66

### S

Schenkelfaszie 78  
Schlaf 104  
Schmerzempfinden 15  
Schmerzen  
– Ausstrahlungen 16  
– vermeiden 20

Schuhwerk 105  
Schulter-Nacken-Bereich 70  
Schulter-Nacken-Muskulatur 76  
Schulter- und Brustmuskulatur  
38  
seitliche Rumpfmuskulatur 94  
Sitzen 16  
Stress 14, 104  
Stufenbettlagerung 9  
Sturz 16

### T

Taubheitsgefühl 8

### U

unspezifische Rückenschmerzen  
72

### V

Verschleiß 80  
Verschleißerscheinungen 14

### W

Wadenmuskulatur 64  
Warnzeichen 16  
Wasser 104  
Wohlfühlschmerz 25  
Work-Life-Balance 104

### Z

Zehenbeuger 96  
Zwerchfell 30, 68