

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>	<b>2.2.2</b>	<b>Lateralflexion in der Lendenwirbelsäule</b>	<b>16</b>
	<i>Ralf Stüvermann</i>			Ausgangsstellung	16
1.1	Bewegung und Belastung	2		Bewegungsablauf	16
1.2	Die Funktionelle Bewegungslehre	2		Varianten	17
1.2.1	Die drei Behandlungstechniken der Funktionellen Bewegungslehre	2	2.2.3	Flexion/Extension in der Lendenwirbelsäule	19
	Hubfreie Mobilisation	2		Ausgangsstellung	19
	Widerlagernde Mobilisation	2		Bewegungsablauf	19
	Mobilisierende Massage	2		Varianten	20
1.2.2	Bewegungsschulung	3	2.2.4	Rotation des Beckens in der unteren Brustwirbelsäule nach rechts/links	21
	Didaktische Unterstützung des Bewegungslernens	3		Ausgangsstellung	21
	Vermittlung des Lernzieles	3		Bewegungsablauf	21
	Verbale Instruktion	3		Varianten	22
	Nonverbale Instruktion/manipulative Hilfen	3	2.2.5	Translation des Brustkorbs nach rechts/links	23
	Bewegungsvorstellung	3		Ausgangsstellung	23
	Üben der Bewegung	4		Bewegungsablauf	23
	Motivation	4		Variante	23
	Feedback	4	2.2.6	Lateralflexion der Brustwirbelsäule	23
	Stadien des motorischen Lernprozesses	4		Ausgangsstellung	23
1.2.3	Aufbau und Ziele der Funktionsschulung	5		Bewegungsablauf	23
				Varianten	24
<b>2</b>	<b>Hubfreie/hubarme Mobilisation der Wirbelsäule</b>	<b>7</b>	2.2.7	Kreisen mit dem Brustkorbin der Frontalebene	26
	<i>Irene Spirgi-Gantert</i>			Ausgangsstellung	26
2.1	Einführung	9		Bewegungsablauf	26
2.1.1	Ziele	9		Variante	26
2.1.2	Prinzip der hubfreien/hubarmen Mobilisation	9	2.2.8	Flexion/Extension der Brustwirbelsäule	26
2.1.3	Ausführung	9		Ausgangsstellung	26
	Hubfreies Arbeiten	10		Bewegungsablauf	26
	Hubarmes Arbeiten	11		Varianten	27
2.1.4	Lagerung	11	2.2.9	Translation des Brustkorbs nach ventral/dorsal	27
	Rückenlage	11		Ausgangsstellung	27
	Seitlage	11		Bewegungsablauf	27
	Sitz	11		Variante	29
2.1.5	Instruktion	11	2.2.10	Kreisen mit dem Brustkorb in der Sagittalebene	29
	Variante 1	12		Ausgangsstellung	29
	Variante 2	12		Bewegungsablauf	29
	Variante 3	12	2.2.11	Rotation des Brustkorbs nach rechts/links	29
	Variante 4	13		Ausgangsstellung	29
2.1.6	Bewegungstempo	13		Bewegungsablauf	29
2.2	Hubfreie/hubarme Mobilisation der Wirbelsäule	13		Varianten	31
2.2.1	Translation des Beckens nach rechts/links	13	2.2.12	Kreisen mit dem Brustkorb in der Transversalebene	31
	Ausgangsstellung	13		Ausgangsstellung	31
	Bewegungsablauf	14		Bewegungsablauf	31
	Variante	14	2.3	Hubfreie/hubarme Mobilisation der Hüftgelenke	31
			2.3.1	Hubfreie/hubarme Mobilisation der Hüftgelenke in Abduktion	31
				Ausgangsstellung	31
				Bewegungsablauf	31
				Variante	32

2.3.2	Hubfreie/hubarme Mobilisation des Hüftgelenks in Flexion . . . . .	33	3	Widerlagernde Mobilisation . . . . .	53
	Ausgangsstellung . . . . .	33		<i>Gerold Mohr</i>	
	Bewegungsablauf . . . . .	33			
	Varianten . . . . .	33	3.1	Einführung . . . . .	56
2.3.3	Hubfreie/hubarme Mobilisation des Hüftgelenks in Innenrotation . . . . .	35	3.1.1	Verminderung/Korrektur unerwünschter Ausweichmechanismen . . . . .	56
	Ausgangsstellung . . . . .	35		Sinn/Problematik der Ausweichmechanismen . . . . .	56
	Bewegungsablauf . . . . .	35		Behandlung der primären Ursachen von Ausweichmechanismen . . . . .	56
	Variante . . . . .	35	3.1.2	Ziele . . . . .	56
2.4	Hubfreie/hubarme Mobilisation des Schultergürtels auf dem Brustkorb . . . . .	36		Wirkungsweisen . . . . .	56
2.4.1	Elevation/Depression des Schultergürtels . . . . .	37		Differenzierte Bewegungsschulung/ widerlagernde Mobilisation . . . . .	56
	Ausgangsstellung . . . . .	37	3.1.3	Prinzip der widerlagernden Mobilisation . . . . .	57
	Bewegungsablauf . . . . .	37		Scharniertyp . . . . .	57
	Varianten . . . . .	37		Rotationstyp . . . . .	57
2.4.2	Protraktion/Retraktion des Schultergürtels . . . . .	39	3.1.4	Instruktion . . . . .	59
	Ausgangsstellung . . . . .	39	3.1.5	Ausführung . . . . .	59
	Bewegungsablauf . . . . .	39		Hubfreies/hubarmes Arbeiten . . . . .	59
	Varianten . . . . .	39	3.1.6	Bewegungstempo . . . . .	60
2.4.3	Verschiebung des Schultergürtels nach lateral . . . . .	41	3.1.7	Verschiedene Ausführungsmöglichkeiten . . . . .	60
	Ausgangsstellung . . . . .	41	3.1.8	Zusammenfassung . . . . .	60
	Bewegungsablauf . . . . .	41	3.2	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks . . . . .	62
2.4.4	Kreisen des Schultergürtels in den 3 Körperebenen . . . . .	42	3.2.1	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in Abduktion/Adduktion . . . . .	62
2.5	Hubfreie/hubarme Mobilisation der Humeroskapulargelenke . . . . .	42		Abduktion . . . . .	62
2.5.1	Abduktion/Adduktion . . . . .	43		Ausgangsstellung . . . . .	62
	Ausgangsstellung . . . . .	43		Bewegungsablauf . . . . .	62
	Bewegungsablauf . . . . .	43		Variante . . . . .	62
	Varianten . . . . .	43		Adduktion . . . . .	62
2.5.2	Innenrotation/Außenrotation Frontalebene . . . . .	44		Ausgangsstellung . . . . .	62
	Ausgangsstellung . . . . .	44		Bewegungsablauf . . . . .	62
	Bewegungsablauf . . . . .	44	3.2.2	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in Flexion/Extension . . . . .	64
	Variante . . . . .	44		Flexion . . . . .	64
2.5.3	Innenrotation/Außenrotation in der Transversalebene . . . . .	48		Ausgangsstellung . . . . .	64
	Ausgangsstellung . . . . .	48		Bewegungsablauf . . . . .	64
	Bewegungsablauf . . . . .	48		Variante . . . . .	65
2.5.4	Transversalflexion/-extension . . . . .	49		Extension . . . . .	66
	Ausgangsstellung . . . . .	49		Ausgangsstellung . . . . .	66
	Bewegungsablauf . . . . .	49		Bewegungsablauf . . . . .	66
2.6	Hubfreie/hubarme Mobilisation der Ellbogen- und der Unterarmgelenke . . . . .	49		Variante . . . . .	67
2.6.1	Pronation und Supination kombiniert mit Abduktion und Adduktion im Humeroskapulargelenk . . . . .	50	3.2.3	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in Innen-/Außenrotation . . . . .	68
	Ausgangsstellung . . . . .	50		Innenrotation . . . . .	68
	Bewegungsablauf . . . . .	50		Ausgangsstellung . . . . .	68
2.6.2	Pronation/Supination kombiniert mit Innenrotation/Außenrotation . . . . .	50		Bewegungsablauf . . . . .	68
	Ausgangsstellung . . . . .	50		Außenrotation . . . . .	68
	Bewegungsablauf . . . . .	50		Ausgangsstellung . . . . .	68
	Varianten . . . . .	50		Bewegungsablauf . . . . .	68
				Variante . . . . .	68
			3.2.4	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in Innen-/Außenrotation in 90° Flexion . . . . .	70

Innenrotation . . . . .	70	Flexion/Innenrotation . . . . .	84
Ausgangsstellung . . . . .	70	Ausgangsstellung . . . . .	84
Bewegungsablauf . . . . .	70	Bewegungsablauf . . . . .	84
Griffvariante . . . . .	71	Extension/Außenrotation . . . . .	84
Außenrotation . . . . .	71	Ausgangsstellung . . . . .	84
Ausgangsstellung . . . . .	71	Bewegungsablauf . . . . .	84
Bewegungsablauf . . . . .	71	3.5 Widerlagernde Mobilisation der Sprung- und Fußgelenke . . . . .	85
3.2.5 Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in transversale Abduktion/Adduktion . . . . .	72	3.5.1 Widerlagernde Mobilisation des oberen Sprung- gelenks in Plantarflexion/Dorsalextension . . . . .	86
Transversale Abduktion . . . . .	72	Plantarflexion . . . . .	86
Ausgangsstellung . . . . .	72	Ausgangsstellung . . . . .	86
Bewegungsablauf . . . . .	72	Bewegungsablauf . . . . .	86
Transversale Adduktion . . . . .	73	Dorsalextension . . . . .	86
Ausgangsstellung . . . . .	73	Ausgangsstellung . . . . .	86
Bewegungsablauf . . . . .	73	Bewegungsablauf . . . . .	86
3.3 Entlastungsstellungen bzw. entlastende Manipulationen für die Sakroiliakalgelenke . . . . .	74	Varianten . . . . .	87
Überlegungen zur Behandlung des SIG . . . . .	74	3.5.2 Widerlagernde Mobilisation des unteren Sprunggelenks in Inversion/Eversion . . . . .	88
3.3.1 Entlastende Manipulation für die Sakroiliakal- gelenke in frontalen Ebenen . . . . .	75	Inversion . . . . .	88
Ausgangsstellung . . . . .	75	Ausgangsstellung . . . . .	88
Bewegungsablauf . . . . .	75	Bewegungsablauf . . . . .	88
Variante . . . . .	75	Variante . . . . .	88
3.3.2 Entlastende Manipulation für die Sakroiliakalgelenke in sagittalen Ebenen . . . . .	76	Eversion . . . . .	89
Ausgangsstellung . . . . .	76	Ausgangsstellung . . . . .	89
Bewegungsablauf . . . . .	76	Bewegungsablauf . . . . .	89
Variante . . . . .	77	3.5.3 Widerlagernde Mobilisation der Chopart- und Lisfranc-Gelenke in Pronation/Supination . . . . .	90
3.3.3 Entlastende Manipulation für die Sakroiliakal- gelenke in transversalen Ebenen . . . . .	78	Pronation . . . . .	90
Ausgangsstellung . . . . .	78	Ausgangsstellung . . . . .	90
Bewegungsablauf . . . . .	78	Bewegungsablauf . . . . .	90
Variante . . . . .	79	Supination . . . . .	91
3.4 Widerlagernde Mobilisation des Kniegelenks . . . . .	79	Ausgangsstellung . . . . .	91
3.4.1 Widerlagernde Mobilisation des Kniegelenks in Flexion/Extension . . . . .	80	Bewegungsablauf . . . . .	91
Flexion . . . . .	80	3.5.4 Widerlagernde Mobilisation des Zehen- grundgelenks in Flexion/Extension . . . . .	92
Ausgangsstellung . . . . .	80	Flexion . . . . .	92
Bewegungsablauf . . . . .	80	Ausgangsstellung . . . . .	92
Variante . . . . .	80	Bewegungsablauf . . . . .	92
Extension . . . . .	81	Extension . . . . .	92
Ausgangsstellung . . . . .	81	Ausgangsstellung . . . . .	92
Bewegungsablauf . . . . .	81	Bewegungsablauf . . . . .	92
3.4.2 Widerlagernde Mobilisation des Kniegelenks in Innenrotation/Außenrotation . . . . .	82	3.6 Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks . . . . .	93
Innenrotation . . . . .	82	Differenzierung von Arm- und Schultergürtel- bewegungen/Vermeiden von Ausweich- bewegungen . . . . .	94
Ausgangsstellung . . . . .	82	Ausgangsstellung . . . . .	94
Bewegungsablauf . . . . .	82	Durchführung der widerlagernden Mobilisation des Schultergelenkes . . . . .	94
Außenrotation . . . . .	83	Mobilisation von kombinierten/mehr- dimensionalen Bewegungen . . . . .	95
Ausgangsstellung . . . . .	83	3.6.1 Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Abduktion/Adduktion . . . . .	96
Bewegungsablauf . . . . .	83		
3.4.3 Widerlagernde Mobilisation des Kniegelenks in Flexion/Innenrotation und Extension/ Außenrotation . . . . .	84		

Abduktion . . . . .	96	3.7.1 Widerlagernde Mobilisation der Ellbogen- und der Unterarmgelenke in Flexion/Extension . . . . .	110
Ausgangsstellung . . . . .	96	Flexion . . . . .	110
Bewegungsablauf . . . . .	96	Ausgangsstellung . . . . .	110
Varianten . . . . .	96	Bewegungsablauf . . . . .	110
Adduktion . . . . .	98	Variante . . . . .	111
Ausgangsstellung . . . . .	98	Extension . . . . .	111
Bewegungsablauf . . . . .	98	Ausgangsstellung . . . . .	111
Variante . . . . .	98	Bewegungsablauf . . . . .	111
3.6.2 Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Außenrotation/Innenrotation in 90° Flexion . . . . .	99	Variante . . . . .	111
Außenrotation . . . . .	99	3.7.2 Widerlagernde Mobilisation der Ellbogen- und der Unterarmgelenke in Pronation/Supination . . . . .	112
Ausgangsstellung . . . . .	99	Pronation . . . . .	112
Bewegungsablauf . . . . .	99	Ausgangsstellung . . . . .	112
Varianten . . . . .	100	Bewegungsablauf . . . . .	112
Innenrotation . . . . .	100	Supination . . . . .	112
Ausgangsstellung . . . . .	100	Ausgangsstellung . . . . .	112
Bewegungsablauf . . . . .	100	Bewegungsablauf . . . . .	112
3.6.3 Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Flexion/Extension . . . . .	101	3.7.3 Widerlagernde Mobilisation des Ellbogen- und Unterarmgelenks in Flexion mit Supination und Extension mit Pronation . . . . .	113
Ausgangsstellung . . . . .	101	Flexion mit Supination . . . . .	113
Flexion zwischen 0° und 70° . . . . .	101	Ausgangsstellung . . . . .	113
Flexion über 90° . . . . .	102	Bewegungsablauf . . . . .	113
Extension . . . . .	102	Extension mit Pronation . . . . .	113
Ausgangsstellung . . . . .	102	Ausgangsstellung . . . . .	113
Bewegungsablauf . . . . .	102	Bewegungsablauf . . . . .	113
3.6.4 Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Außen-/Innenrotation in 90° Abduktion . . . . .	103	3.8 Widerlagernde Mobilisation des Handgelenks . . . . .	113
Außenrotation . . . . .	103	Ausgangsstellung . . . . .	113
Ausgangsstellung . . . . .	103	3.8.1 Widerlagernde Mobilisation des Handgelenks in Palmarflexion/Dorsalextension . . . . .	114
Bewegungsablauf . . . . .	103	Palmarflexion . . . . .	114
Innenrotation . . . . .	103	Dorsalextension . . . . .	114
Ausgangsstellung . . . . .	103	3.8.2 Widerlagernde Mobilisation des Handgelenks in Ulnarabduktion/Radialabduktion . . . . .	115
Bewegungsablauf . . . . .	103	Ulnarabduktion . . . . .	115
Variante . . . . .	103	Radialabduktion . . . . .	115
3.6.5 Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in transversale Flexion/Extension . . . . .	104	3.9 Widerlagernde Mobilisation der Fingergelenke . . . . .	116
Transversale Flexion . . . . .	104	3.9.1 Widerlagernde Mobilisation der Fingergrund- gelenke in Flexion/Extension . . . . .	116
Ausgangsstellung . . . . .	104	Flexion . . . . .	116
Bewegungsablauf . . . . .	104	Extension . . . . .	116
Transversale Extension . . . . .	105	3.9.2 Widerlagernde Mobilisation des Daumen- sattelgelenks in Opposition/Reposition . . . . .	117
Ausgangsstellung . . . . .	105	Opposition . . . . .	117
Bewegungsablauf . . . . .	105	Reposition . . . . .	117
3.6.6 Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Innen-/Außenrotation aus der Nullstellung . . . . .	106	<b>4 Mobilisierende Massage . . . . .</b>	<b>119</b>
Innenrotation . . . . .	106	<i>Ralf Stüvermann</i>	
Ausgangsstellung . . . . .	106	4.1 Einführung . . . . .	121
Bewegungsablauf . . . . .	106	4.1.1 Anwendung . . . . .	121
Außenrotation . . . . .	107		
Ausgangsstellung . . . . .	107		
Bewegungsablauf . . . . .	107		
Variante . . . . .	107		
3.7 Widerlagernde Mobilisation der Ellbogen- und der Unterarmgelenke . . . . .	109		
Ausgangsstellungen . . . . .	109		

## Inhalt

4.1.2	Wirkung/Ziele	121	Ausgangsstellung	148
4.1.3	Prinzip der mobilisierenden Massage	122	Bewegungsablauf	148
	Rolle des Patienten	122	Massage	149
4.1.4	Ausführung	122	Variante	149
	Ausgangsstellung	122	Feinmobilisation	150
	Bewegungsablauf	122	4.4.2 Translation des Kopfes nach rechts und links	151
4.1.5	Technik der mobilisierenden Massage	123	Bewegungsablauf	151
4.1.6	Bewegungstempo	124	Massage	151
4.1.7	Dauer der Anwendung	124	Feinmobilisation	152
4.2	Bewegungsniveau Lendenwirbelsäule	124	Variante	152
4.2.1	Lateralflexion in der Lendenwirbelsäule	124	4.4.3 Traktion und Kompression	153
	Mobilisierende Massage aus der Seitlage	124	Ausgangsstellung	153
	Ausgangsstellung	124	Traktion der Halswirbelsäule	154
	Bewegungsablauf	125	Kompression in der Halswirbelsäule	155
	Massage	125	Variante	155
	Mobilisierende Massage aus der Bauchlage	127	4.4.4 Lateralflexion in der Halswirbelsäule	156
	Ausgangsstellung	127	Ausgangsstellung	156
	Bewegungsablauf	127	Bewegungsablauf	156
	Massage	127	Massage	157
	Variante	128	Feinmobilisation	158
	Feinmobilisation	129	Variante: Lateralflexion des zervikothorakalen	
			Übergangs	159
4.2.2	Extension und Flexion in der Lendenwirbelsäule	130	4.4.5 Rotation in der Halswirbelsäule	160
	Ausgangsstellung	130	Ausgangsstellung	160
	Bewegungsablauf	130	Mobilisierende Massage aus der Rückenlage	160
	Massage	131	Bewegungsablauf	160
	Feinmobilisation	131	Massage	160
4.3	Bewegungsniveau Brustwirbelsäule	133	Mobilisierende Massage und Feinmobilisation	
	Ausgangsstellung	133	aus der Seitlage	161
4.3.1	Extension und Flexion in der Brustwirbelsäule	134	Ausgangsstellung	161
	Wahrnehmungsschulung für das Bewegen		Massage	161
	hypomobiler Abschnitte der BWS	134	Feinmobilisation	162
	Bewegungsablauf	136	4.4.6 Extension und Flexion in der Halswirbelsäule	163
	Massage	137	Ausgangsstellung	163
	Feinmobilisation	138	Mobilisierende Massage des zervikothorakalen	
4.3.2	Rotation der Brustwirbelsäule	139	Übergangs	163
	Ausgangsstellung	139	Bewegungsablauf	163
	Bewegungsablauf	139	Massage	163
	Massage	140	Mobilisierende Massage der mittleren	
	Feinmobilisation	141	Halswirbelsäule	164
4.3.3	Brustwirbelsäule – Rippen	142	Mobilisierende Massage und spezifische	
	Bewegungsablauf	142	Feinmobilisation der oberen Kopfgelenke	164
	Vergrößerung und Verkleinerung eines		Feinmobilisation	164
	Interkostalraumes	142	Mobilisierende Massage des	
	Ausgangsstellung	142	M. sternocleidomastoideus	165
	Feinmobilisation für die Inspiration	142	Variante	165
	Feinmobilisation für die Expiration	143	4.5 Bewegungsniveau Schultergürtel	166
	Variante	143	Ausgangsstellung	167
	Mobilisation der Kostovertebral- bzw.		4.5.1 Einleitende Bewegungen des Schultergürtels	
	Kostotransversalgelenke	144	auf dem Brustkorb	168
	Feinmobilisation der Gelenke für die Inspiration	144	4.5.2 Elevation des Schultergürtels	170
	Feinmobilisation der Gelenke für die Expiration	144	Bewegungsablauf	170
4.4	Bewegungsniveau Halswirbelsäule	145	Mobilisierende Massage des M. trapezius	
	Ausgangsstellung	146	pars descendens	171
4.4.1	Translation nach ventral und dorsal	148		

	Variante . . . . .	171		Extension im Hüftgelenk . . . . .	188
	Mobilisierende Massage des M. levator scapulae . . . . .	171		Feinmobilisation . . . . .	188
	Variante . . . . .	172	4.6.3	Rotation im Hüftgelenk . . . . .	189
4.5.3	Depression des Schultergürtels . . . . .	172		Innenrotation im Hüftgelenk aus der	
	Bewegungsablauf . . . . .	172		Nullstellung . . . . .	189
	Mobilisierende Massage des M. trapezius			Ausgangsstellung . . . . .	189
	pars ascendens . . . . .	172		Bewegungsablauf . . . . .	189
	Variante . . . . .	173		Feinmobilisation und Massage . . . . .	189
	Mobilisierende Massage des M. latissimus dorsi . . . . .	173		Variante . . . . .	189
4.5.4	Retraktion des Schultergürtels . . . . .	174		Innenrotation im Hüftgelenk aus $\pm 90^\circ$	
	Bewegungsablauf . . . . .	174		Flexionsstellung . . . . .	190
	Schultergürtel nach medial . . . . .	174		Ausgangsstellung . . . . .	190
	Schultergürtel nach dorsal . . . . .	174		Bewegungsablauf . . . . .	190
	Kontraktion und Dehnung der Retraktoren . . . . .	175		Massage . . . . .	190
	Ausgangsstellung . . . . .	175		Variante . . . . .	190
	Durchführung . . . . .	175		Außenrotation im Hüftgelenk aus der	
4.5.5	Protraktion des Schultergürtels . . . . .	176		Nullstellung . . . . .	191
	Ausgangsstellung . . . . .	176		Ausgangsstellung . . . . .	192
	Bewegungsablauf . . . . .	176		Bewegungsablauf . . . . .	192
	Mobilisierende Massage des M. serratus anterior . . . . .	176		Massage und Feinmobilisation . . . . .	192
	Variante: Kombinationsbewegung . . . . .	177		Außenrotation im Hüftgelenk aus $\pm 90^\circ$	
4.5.6	Ventralrotation des Schultergürtels . . . . .	178		Flexionsstellung . . . . .	192
	Ausgangsstellung . . . . .	178	4.7	Bewegungsniveau Kniegelenk . . . . .	193
	Bewegungsablauf . . . . .	178	4.7.1	Flexion und Extension im Kniegelenk . . . . .	194
	Mobilisierende Massage M. pectoralis minor . . . . .	178		Mobilisierende Massage an der medialen Seite . . . . .	194
	Massage . . . . .	178		Ausgangsstellung . . . . .	194
4.5.7	Dorsalrotation des Schultergürtels . . . . .	179		Bewegungsablauf . . . . .	194
	Bewegungsablauf . . . . .	179		Massage . . . . .	196
4.6	Bewegungsniveau Hüftgelenk . . . . .	179		Variante mit Traktion . . . . .	196
4.6.1	Adduktion und Abduktion im Hüftgelenk . . . . .	180		Mobilisierende Massage an der lateralen Seite . . . . .	197
	Ausgangsstellung . . . . .	180		Ausgangsstellung . . . . .	197
	Bewegungsablauf . . . . .	180		Massage . . . . .	197
	Adduktion des Hüftgelenkes aus der Nullstellung . . . . .	181		Variante . . . . .	198
	Massage . . . . .	181			
	Abduktion des Hüftgelenkes aus der Nullstellung . . . . .	181			
	Massage und Feinmobilisation . . . . .	181	5	Literatur . . . . .	199
	Adduktion des Hüftgelenkes aus der		6	Sachverzeichnis . . . . .	201
	Flexionsstellung, Bewegung von distal . . . . .	182			
	Ausgangsstellung . . . . .	182			
	Bewegungsablauf . . . . .	182			
	Massage . . . . .	182			
	Abduktion und Adduktion des Hüftgelenkes				
	aus $\pm 90^\circ$ Flexionsstellung . . . . .	182			
	Ausgangsstellung . . . . .	182			
	Bewegungsablauf . . . . .	182			
	Massage . . . . .	182			
	Feinmobilisation . . . . .	183			
4.6.2	Flexion und Extension im Hüftgelenk . . . . .	184			
	Ausgangsstellung . . . . .	184			
	Bewegungsablauf . . . . .	184			
	Flexion im Hüftgelenk . . . . .	186			
	Massage . . . . .	186			
	Variante . . . . .	187			
	Feinmobilisation . . . . .	187			