

Inhalt

Geleitwort	10
Vorwort	11
1 Geschichtlicher Rückblick	14
2 Aufbau und Bestandteile des Schlingentisches	19
2.1 Gerätekonstruktion	19
2.2 Das Zubehör: Die Grundausstattung	20
2.2.1 Die Züge	20
2.2.2 Die Schlingen	26
2.2.3 Expander-Federn-Gewichte	28
2.2.4 Umlenkrollen	35
2.2.5 Kopfbügel	39
2.2.6 Sonstiges nützliches Zubehör	40
3 Schlingentischtypen und -modelle	44
3.1 Der Standtyp	44
3.2 Der Deckentyp	51
3.3 Der Wandtyp	52
3.4 Der Spanntyp	52
3.5 Der Stand-Wandtyp	52
3.6 Der Mobile Typ	55
3.6.1 Der Bettschlingentisch	55
3.6.2 Der fahrbare Schlingentisch	56

4	Indikationen und Kontraindikationen	57
5	Gesetzmäßigkeiten der Therapie im Schlingentisch	59
5.1	Die axiale Aufhängung	62
5.2	Die distale Einpunktaufhängung	66
5.3	Die proximale Einpunktaufhängung	68
5.4	Die mediolaterale Einpunktaufhängung	70
5.5	Die diagonale Einpunktaufhängung	72
5.6	Die neutrale Aufhängung	72
5.7	Die distale Mehrpunktaufhängung	73
5.8	Die divergierende Mehrpunktaufhängung	74
5.9	Die axiale Mehrpunktaufhängung	74
6	Vorteile der Therapie im Schlingentisch	77
7	Standardaufhängungen für Bewegungen ohne Schwerkrafteinfluß	79
7.1	Aufhängungen für die Extremitäten	79
7.1.1	Hüftgelenk	79
	(Abduktion und Adduktion 79 – Flexion und Extension 82 – Innen- und Außenrotation 85)	
7.1.2	Kniegelenk	86
	Flexion und Extension	86
7.1.3	Schultergelenk	88
	(Abduktion und Adduktion 88 – Flexion und Extension 88 – Innen- und Außenrotation 88)	
7.1.4	Ellenbogengelenk	92
	Flexion und Extension	92
7.2	Aufhängungen für die Wirbelsäule	92
7.2.1	Die Becken-Beinaufhängungen	94
	Lateralflexion der LWS	94
	Flexion und Extension der LWS und unteren BWS	96
7.2.2	Die Oberkörperaufhängung	98
	Lateralflexion der BWS in Rückenlage	98
	Lateralflexion der BWS in Bauchlage	98
7.2.3	Die Kopfaufhängung	100
	Lateralflexion der HWS	100
7.2.4	Die Sitzaufhängung	100
	Rotation in HWS und BWS	100

8	Therapie im Schlingentisch	102
8.1	Kräftigung von gelähmter und dystrophischer Muskulatur	103
8.1.1	Pendeln	103
8.1.2	Pendeln mit Zielangabe	104
8.1.3	Pendeln mit Halten am Bewegungsende	105
8.1.4	Placing	105
8.1.5	Bewegen gegen Führungswiderstand	105
8.1.6	Haltewiderstand	105
8.1.7	Exzentrische Arbeit	105
8.1.8	Rhythmische Stabilisation	106
8.1.9	Bewegen gegen gedachten Widerstand	106
8.1.10	Bewegen gegen gedachten unüberwindlichen Widerstand	106
8.2	Kräftigung geschwächter gesunder Muskulatur: Die Medizinische Trainingstherapie	107
8.3	Kräftigung und Stabilisierung durch statische Arbeit	115
8.3.1	Stabilisierung des Becken-Beinbereiches in Seitenlage	116
8.3.2	Stabilisierung in der steilen Becken-Beinaufhängung	118
8.4	Dehnung verkürzter Muskulatur	121
8.4.1	Prinzipien der Dehnlagerung	121
8.4.2	Dehnlagerung für M. iliopsoas	123
8.4.3	Dehnlagerung für M. rectus femoris	126
8.4.4	Dehnlagerung für Adduktoren der Beine	128
8.4.5	Dehnlagerung für ischiokrurale Muskulatur	130
8.4.6	Dehnung des M. pectoralis major	135
8.5	Behandlung von Kontrakturen	136
8.5.1	Behandlung einer myogenen Kontraktur: Die Dekontraktionstechniken	137
8.5.2	Behandlung einer kapsulären Kontraktur: Die Manuelle Therapie	142
	Schultergelenk	142
	Hüftgelenk	145
	Kniegelenk	149
8.6	Schmerzbehandlung	150
8.6.1	Schmerzlinderung durch Lagerung	150

8.6.2	Schmerzlinderung durch Kombination mit anderen Therapiemaßnahmen	150
8.6.3	Schmerzlinderung durch reibungsfreies / hubfreies Bewegen	151
8.6.4	Schmerzlinderung durch Traktion	151
8.6.5	Schmerzlinderung durch Entspannung	152
8.7	Entspannungstherapie	152
8.7.1	Pendeln	154
8.7.2	Schwingen	154
8.7.3	Kombination von Pendeln und Schwingen	154
8.7.4	Kombination mit weiteren Entspannungstechniken	155
8.8	Koordinationsschulung	155
8.9	Therapie in den Wirbelsäulenaufhängungen	158
8.9.1	Kopfaufhängung (Traktionen der HWS 159 – Mobilisation der HWS 161 – Massagegriffe 162 – Muskeldehnung 163 – Entspannung des Schulter-Nackenbereiches 165 – Aktive Stabilisierungsübungen 166)	158
8.9.2	Becken-Beinaufhängung in Rückenlage (Schmerzentlastende Lagerung 171 – Isometrische Stabilisierungsbüungen 171 – Entlastung der LWS durch Traktionen 172 – Entspannung im Lumbalbereich 177 – Kombination mit anderen Therapieformen 178)	168
8.9.3	Becken-Beinaufhängung in Bauchlage	178
8.9.4	Becken-Beinaufhängung in Seitenlage	180
8.9.5	Oberkörperaufhängung in Rückenlage	182
8.9.6	Oberkörperaufhängung in Bauchlage	183
8.9.7	Sitzaufhängung (Lagerung für Massage und Elektrotherapie 185 – Mobilisation der Rotation in BWS 185 – Mobilisation der BWS in Extension 187 – Mobilisation der Lateralflexion / »Seitweitung« 189 – Test auf Blockierung 190 – Rumpfstabilisierung 191)	184
8.10	Therapie in Spezialaufhängungen	192
8.10.1	Ganzaufhängung (Ganzkörperentspannung 194 – Kreislaufstabilisierung 194 –	192

	Vorbereitung auf das Stehen 195 – Training der Armstützfunktion 196 – Ganzkörperstabilisation 198)	
8.10.2	Walking	199
8.10.3	Seitliche Arm-Beinaufhängung (Schulterblattmobilisation 201 – Entspannung der Schulterblattregion 203 – Aktive Schulterblattbewegungen 203 – Mobilisation des Beckenbereiches 203 – Mobilisation der Wirbelsäule 204 – Stabilisation von Wirbelsäule und Schultergürtel-Beckenbereich 204 – Kombination mit anderen therapeutischen Maßnahmen 204)	200
8.10.4	Unterstützter Vierfüßlerstand	205
8.10.5	Therapie im Bettschlingentisch	210
9	Funktionelle Untersuchungen	214
9.1	Muskelkraft	214
9.2	Gelenkbeweglichkeit	216
9.3	Entspannung	216
9.4	Spezielle Wirbelsäulenuntersuchungen	216
10	Weitere technische Möglichkeiten	220
10.1	Fixation im Schlingentisch	220
10.1.1	Fixation mit Schlingen	220
10.1.2	Fixation mit Oberarm- und Oberschenkelmanschette	222
10.1.3	Der Bodyfixateur	224
10.1.4	Der Multifixateur	225
10.2	Lagerung im Schlingentisch	226
10.3	Der Dekompressionsstab	231
10.4	Der Multitrainer	231
11	Schlingentisch kontra Bewegungstherapie im Wasser	233
12	Grenzen der Schlingentischtherapie	235
13	Indikationsliste	236
14	Curriculum für den Unterricht	250
	Literatur	286