

Inhalt

1	Begriffsbestimmung	
1.1	Ebenen und Achsen	2
1.2	Bewegungen der proximalen Extremitätengelenke und der Wirbelsäule	3
1.2.1	Transversalebenen und frontosagittale Achsen	3
1.2.2	Frontalebenen und sagittotransversale Achsen	9
1.2.3	Sagittalebenen und frontotransversale Achsen	17
1.3	Bewegungen der distalen Extremitätengelenke und der Kiefergelenke	21
1.3.1	Untere Extremität	22
1.3.2	Obere Extremität	25
1.3.3	Kiefergelenke	28
1.4	Körperdiagonalen	29
1.5	Proximal - distal	29
1.6	Beobachtung von Bewegung mit Hilfe der Distanzpunkte	30
1.7	Unterstützungsfläche	37
1.7.1	Gleichgewichtslage des Körpers	39
1.8	Ökonomische Aktivität	43
1.9	Arbeitsweise der Muskulatur	44
1.9.1	Lagebeziehung der Muskulatur zum Drehpunkt	44
1.9.2	Arbeitsweise im Umgang mit den Körpergewichten	45

1.9.3	Arbeitsweise mehrgelenkiger Muskeln und Muskelverkürzungen	52
1.10	Fragen	54

2. **Bewegungsvermittlung** 59

2.1	Orientierung des Menschen	59
2.1.1	Sich am eigenen Körper orientieren	61
2.1.2	Sich im Raum orientieren	64
2.1.3	Sich vom eigenen Körper aus orientieren	66
2.2	Bewegung anleiten	67
2.2.1	Instruktion	68
2.3	Eine therapeutische Übung systematisch planen und anpassen	70
2.3.1	Die Motivation fördern	71
2.3.2	Zielorientiert handeln	71
2.4	Prozeßorientiert handeln	76
2.5	Fragen	77

3. **Grundlegende Beobachtungskriterien** 79

3.1	Funktionelle Körperabschnitte	79
3.2	Beobachten von Bewegungen	83
3.2.1	Gleichgewichtsreaktionen	83
3.2.2	Weiterlaufende Bewegungen	89
3.3	Begrenzen (Widerlagern) der weiterlaufenden Bewegung	94
3.3.1	Begrenzen (Widerlagern) der weiterlaufenden Bewegung durch Gegenaktivität	94
3.3.2	Begrenzen der weiterlaufenden Bewegung durch Gegenbewegung (widerlagernde Bewegung)	96
3.4	Muskuläre Aktivitäten abhängig von der Position des Körpers im Raum und vom Kontakt des Körpers mit der Umwelt	100

3.4.1	Kontakt des Körpers mit einer Unterlage	101
3.4.2	Kontakt des Körpers mit einer Abstützvorrichtung	109
3.4.3	Kontakt des Körpers mit einer Hängevorrichtung	110
3.5	Fragen	112

4 Funktioneller Status

4.1	Kondition	118
4.1.1	Soziale Stellung	119
4.1.2	Psychische Situation	119
4.1.3	Somatischer Zustand	120
4.2	Konstitution	125
4.2.1	Längen	125
4.2.2	Breiten	130
4.2.3	Tiefen	134
4.2.4	Gewichtsverteilung	138
4.3	Beweglichkeit	141
4.3.1	Prinzipien	141
4.3.2	Qualität der Bewegung	145
4.3.3	Beobachtungskriterien für das Bewegungsverhalten der einzelnen Körperabschnitte	145
4.4	Bückverhalten	153
4.4.1	Vertikaler Bücktyp	154
4.4.2	Horizontaler Bücktyp	155
4.4.3	Didaktische Möglichkeiten, jemanden zum jeweils richtigen Bücken anzuleiten	156
4.4.4	Entlastungsstellungen beim Bücken	157
4.5	Sitzverhalten	158
4.5.1	Beurteilungskriterien für ökonomisches Sitzen	158
4.5.2	Anpassungen an Konstitution und Beweglichkeit	160
4.5.3	Anpassung an die geplante Bewegung	161
4.6	Statik	162
4.6.1	Beurteilung und Notation	164
4.6.2	Statik von der Seite	165

4.6.3	Zusammenfassung und Interpretation	175
4.6.4	Statik von vorn/hinten	178
4.6.5	Zusammenfassung und Interpretation	191
4.6.6	Folgen der abweichenden Gelenkstellungen	194
4.7	Gang	202
4.7.1	Die acht Beobachtungskriterien für den Gang, Abweichungen und Konsequenzen für das Bewegungsverhalten	204
4.8	Atmung	223
4.8.1	Funktionelle Fehlatmung	223
4.9	Abklärung neurologischer Krankheitssymptome	224
	Regula Steinlin Egli	
4.9.1	Untersuchung der Sensomotorik	225
4.9.2	Tonusprüfung	225
4.9.3	Prüfung der Sensibilität und Sensorik	227
4.9.4	Prüfung der passiven Beweglichkeit	228
4.9.5	Prüfung der selektiven Kraft	229
4.9.6	Prüfung der Koordination	232
4.9.7	Prüfung der Wahrnehmung	249
4.9.8	Interpretation der Untersuchungsergebnisse	250
4.10	Funktionelles Problem	251
4.11	Planung der Therapie	253
4.11.1	Richtlinien	254
4.11.2	Selektives Muskeltraining	254
4.12	Fragen	257

5 Behandlungstechniken 261

5.1	Stellenwert der Behandlungstechniken im Gesamtkonzept der Therapie	262
5.2	Widerlagernde Mobilisation	263
5.2.1	Das Prinzip der widerlagernden Mobilisation	264
5.2.2	Ausführung	265

5.3	Hubfreie Mobilisation	265
5.3.1	Prinzip der hubfreien Mobilisation	266
5.3.2	Ausführung	267
5.4	Mobilisierende Massage	267
5.4.1	Prinzip der mobilisierenden Massage	268
5.4.2	Ausführung	268

6 Analysenkonzept

6.1	Lernziele der therapeutischen Übung „Das Klötzchen-Spiel“	270
6.2	Lernweg	270
6.2.1	Konzeption	270
6.2.2	Übungsanleitung	272
6.2.3	Hinweise für den Therapeuten	273
6.2.4	Anpassungen	275
6.3	Analyse der Übung	276
6.3.1	Ausgangsstellung	276
6.3.2	Bewegungsablauf bis in die Endstellung	277
6.3.3	Endstellung und zurück in die Ausgangsstellung	278

7 Stabilität – eine vielfältige Aufgabe

Christine Hamilton, Carolyn Richardson

7.1	Einleitung	279
7.2	Stabilisierendes System	282
7.2.1	Passives System	284
7.2.2	Aktives System	286
7.2.3	Steuerndes System	295
7.2.4	Dysfunktion lokaler Muskeln	299
7.2.5	Wirksamkeit der Behandlung lokaler Muskeln	302
7.2.6	Gegenwärtige klinische Tests der Funktion lokaler Muskeln	304

7.2.7	Übungen der Funktionellen Bewegungslehre, die zur Untersuchung und Behandlung der Funktion lokaler Muskeln geeignet sind	306
7.2.8	Übungen der Funktionellen Bewegungslehre, die zur Untersuchung der Funktion lokaler Muskeln geeignet sind	324
7.3	Schlußfolgerung	332
7.4	Literatur	333

8. Fragen und Antworten 341

8.1	Zu Kapitel 1	341
8.2	Zu Kapitel 2	345
8.3	Zu Kapitel 3	346
8.4	Zu Kapitel 4	348

Literatur 357

Sachverzeichnis 361