

Inhalt

Vorwort	8
Bedienungsanleitung	11
A Grundlagen	13
1 Von der Dynamischen Wirbelsäulentherapie nach Popp zur Osteobalance	15
2 Dreidimensionale Beckenstatik – Aspekte aus Anatomie und Morphologie . . .	17
Die Hauptachsen und -ebenen am menschlichen Körper.	17
Das Becken mit dem Iliosakralgelenk.	17
Beinlängendifferenzen – Hüftgelenkszentrierung	26
3 Die Wirbelsäule	29
Wirbelkörper und Facettengelenke.	29
Gelenkblockaden und was daraus entstehen kann	31
Entstehung von Fehlstellungen: Modell und Wirklichkeit.	33
Wirbelkörperverschiebungen und mögliche Folgen auf Organe.	37
B Vor der Behandlung	43
1 Vorbereitung der Behandlung und Anamnese	44
Ausstattung für die Osteobalance-Therapie	44
Anamnese und Befunderhebung	44
Wirbelsäulenmassage und andere Maßnahmen	45
2 Anwendungsgebiete	46
3 Kontraindikationen	47
Tumore	47
Unfälle	47
Künstliche Hüftgelenke.	47
Entzündungen und Infektionen	48
Bandscheibenvorfälle und neurologische Ausfälle	48
Osteoporose	48
4 Reaktionen während der Behandlung	49
Schmerzverstärkung.	49
Kreislaufreaktionen	49
Andere Reaktionen.	50

C Osteobalance-Therapie Schritt für Schritt **51**

1 Untersuchung und Behandlung des Beckens	54
Beinlängen-Differenzen und Hüftgelenkszentrierung	54
Vertikaler Beckenschiefstand	56
Iliosakralgelenksblockaden	58
Kreuzbeintorsionen	61
Steißbeinfehlstellungen	63
Blockade in Vorschreitstellung	64
Blockade in Rückschreitstellung	68
Innenrotation des Iliums	70
Außenrotation des Iliums	71
Horizontaler Beckenschiefstand in Außenrotation	72
Horizontaler Beckenschiefstand in Innenrotation	73
Stabilisierung der Symphyse und der Beckenbänder	74
Zusammenfassung der Beckenbehandlung	75
2 Untersuchung und Behandlung der Wirbelsäule	76
Untersuchung und Behandlung der Lendenwirbelsäule	77
Untersuchung und Behandlung der Brustwirbelsäule	81
Untersuchung und Behandlung des zervikothorakalen Übergangs	83
Untersuchung und Behandlung der Halswirbel C7 bis C2	85
Untersuchung und Behandlung des Halswirbel C1	86
Verschiebung der Occipitallinie (vertikale Schädelplattenverschiebung)	89
3 Untersuchung und Behandlung anderer Strukturen mit	
gelenkigen Verbindungen	90
Fehlstellungen des Fibulaköpfchens	90
Fehlstellungen der Clavicula	93
Blockade der ersten Rippe	94
Subluxation Kiefergelenk	95
Kniegelenk (unspezifisch)	96
Hüftgelenke (unspezifisch)	97
Sprunggelenke (unspezifisch)	97
Handwurzelgelenke	97
Ventralisierte Wirbelkörper	98
Dorsalisierte Wirbelkörper	100

D Nach der Behandlung **101**

1 Osteobalance-Gymnastik	104
Hausaufgaben	104
Unterstützende Übungsprogramme	108
Selbsthilfe bei Trigger- oder Tenderpunkten	111
Verhalten im Alltag	112

E Anhang	113
Die Heidelberger Beckenstudie	114
Einleitung	114
Das Thema der Studie	114
Zum Studienablauf	114
Zusammenfassung der Ergebnisse der Studie	115
Die Ergebnisse im Detail	115
Adressen	118
Osteobalance - Ausbildung	118
Dynamische Wirbelsäulentherapie nach Popp	119
Geräte/Hilfsmittel	119
Literaturhinweise	120
Zeitschriften	122
Abbildungsnachweis	123
Schluss	124