

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>Bedienungsanleitung</b>	<b>11</b>
<b>A Grundlagen</b>	<b>13</b>
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
Wirbelkörperschiebungen und mögliche Folgen auf Organe. . . . .	37
<b>B Vor der Behandlung</b>	<b>43</b>
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

<b>C Osteobalance-Therapie Schritt für Schritt</b>	<b>51</b>
<b>1 Untersuchung und Behandlung des Beckens . . . . .</b>	<b>54</b>
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 Symphye und der Beckenbänder . . . . .	74
Zusammenfassung der Beckenbehandlung . . . . .	75
<b>2 Untersuchung und Behandlung der Wirbelsäule . . . . .</b>	<b>76</b>
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
<b>3 Untersuchung und Behandlung anderer Strukturen mit gelenkigen Verbindungen . . . . .</b>	<b>90</b>
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
<b>D Nach der Behandlung</b>	<b>101</b>
<b>1 Osteobalance-Gymnastik . . . . .</b>	<b>104</b>
Hausaufgaben . . . . .	104
Unterstützende Übungsprogramme . . . . .	108
Selbsthilfe bei Trigger- oder Tenderpunkten . . . . .	111
Verhalten im Alltag . . . . .	112

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