

Inhaltsverzeichnis

1 Vom Laien zum Experten in Sachen Narben - Verklebungen und Verwachsungen im Bauchraum	1
1.1 Die Auswirkungen von Operationen	1
1.2 Behandlungsgrundlagen	5
1.3 Gleitmechanismen im Körper – Verschieblichkeit des Bindegewebes	18
1.4 Wundheilung	20
Literatur	27
2 Folgen von Operationen	31
2.1 Warum entstehen gerade bei Operationen Verwachsungen?	31
2.2 Kleiner Hautschnitt (Laparoskopie) versus Großer Hautschnitt (Laparotomie)	32
2.3 Auswirkungen von Narbe, Verklebungen und Verwachsungen auf den Körper (s. Abb. 2.3)	34
2.4 Der Faktor Zeit – was passiert im Körper, wenn die Narben alt sind?	43
2.5 Gewebe – mechanische Beeinflussbarkeit von Verklebungen und Verwachsungen im Bauchraum	46
2.6 Narben als Teil der Lebensgeschichte (begreifen – körperlich und geistig)	49
Literatur	54

3 Die Grundlagen des Liedler-Konzepts	55
3.1 Therapieansatz – Idee und Ziel der LK-Eigenübungen	56
3.2 Wann mit Eigenübungen noch zu warten ist	58
3.3 Den richtigen Fokus setzen und zwei Grundprinzipien nutzen	59
3.4 Der Schaufelgriff	65
3.5 Einschränkungen mit dem Narbencheck des Liedler-Konzepts erkennen	68
3.6 Die Ebenen der Narbenbehandlung	74
3.7 Abgrenzung zu anderen Narbenbehandlungskonzepten	76
3.8 Das Thema Schmerz im Liedler-Konzept	77
3.9 Wie der Zeitpunkt der Operation die Therapie beeinflusst	82
4 Praxis - HandsOn	89
4.1 Praktische Empfehlungen und Eigenübungen	90
5 Fragen und Antworten	119
5.1 Fragen zur Narbe	120
5.2 Fragen zu den LK-Eigenübungen – Anwendung	124
5.3 Vorbereitung auf eine Operation, Unterstützung von Wundheilung und Therapie	127
Stichwortverzeichnis	129