

# Inhaltsverzeichnis

<b>Abkürzungen</b>	<b>9</b>
<b>Gebrauchsanweisung</b>	<b>10</b>
<b>Thorax</b>	<b>12</b>
Gelenkart und -stellungen	12
Betroffener Bereich: BWS? Rippen?	14
Orientierung: Stellung? Schmerz? (Palpation Knochen)	16
Orientierung: Tonus? Schmerz? (Palpation Muskeln)	20
Lokalisation: Betroffener Bereich?	22
Lokalisation: Betroffenes Segment?	26
Schnelltest: Andere Bereiche ausgeschlossen?	32
<b>BWS</b>	
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)?	34
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil?	42
Nerven: Mobil? Symptomfrei?	44
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation?	46
Schmerzlinderung	48
Verbesserung der Extension	54
Verbesserung der Rotation und Lateralflexion in Extension	60
Verbesserung der Flexion	66
Verbesserung der Rotation und Lateralflexion in Flexion	70
Verbesserung der Mobilität der peripheren Nerven	76
<b>Rippen</b>	
Lokalisation: Welche Rippe?	78
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)?	82
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil?	84
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation?	88
Schmerzlinderung	90
Verbesserung der Inspiration und Expiration	92
Verbesserung der Expiration	96
Verbesserung der Inspiration	100
<b>Lendenwirbelsäulen-Becken-Hüft-Region</b>	<b>102</b>
Gelenkart und -stellungen	102
Betroffener Bereich: Hüftgelenk? Sacroiliacalgelenk? LWS?	106
Orientierung: Stellung? Schmerz? (Palpation Knochen)	116
Orientierung: Spannung? Schmerz? (Palpation Bänder)	124
Orientierung: Tonus? Schmerz? (Palpation Muskeln)	126
Orientierung: Schmerz? (Palpation Nerven)	134
Orientierung: Gestörte Funktion?	138
Lokalisation: Betroffener Bereich?	140
Lokalisation: Betroffenes Segment?	154
Schnelltest: Andere Bereiche ausgeschlossen?	160
<b>LWS</b>	
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)?	162

## Inhaltsverzeichnis

Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	170
Nerven: Leitfähig? _____	174
Nerven: Mobil? Schmerzfrei? _____	178
Betroffene Struktur: Nerv? Muskel? _____	182
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	184
Schmerzlinderung _____	186
Verbesserung der Flexion _____	194
Verbesserung der Rotation und Lateralflexion in Flexion _____	198
Verbesserung der Extension _____	204
Verbesserung der Rotation und Lateralflexion in Extension _____	208
Verbesserung der Mobilität der peripheren Nerven _____	214
<b>Sacroiliacalgelenk</b>	
Lokalisation: Betroffene Seite? _____	220
Funktion: Schmerz? Stellung? _____	222
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	224
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	226
Schmerzlinderung _____	228
Verbesserung der Gegenrotation bei Fehlstellung in Rotation _____	232
Verbesserung der Rotation bei Fehlstellung in Gegenrotation _____	234
Verbesserung der Beweglichkeit des Beckens _____	236
<b>Hüftgelenk</b>	
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	238
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	246
Muskelgruppen: Schmerzfrei? Kräftig? _____	248
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	250
Schmerzlinderung _____	252
Verbesserung der Innenrotation _____	260
Verbesserung der Extension _____	264
Verbesserung der Abduktion _____	268
Verbesserung der Flexion _____	272
Verbesserung der Außenrotation _____	276
<b>Kniegelenk</b>	
Gelenkart und -stellungen _____	280
Betroffener Bereich: Femorotibialgelenk? Femoropatellargelenk? _____	282
Orientierung: Stellung? Schmerz? (Palpation Knochen) _____	284
Orientierung: Spannung? Schmerz? (Palpation Bänder) _____	288
Orientierung: Konsistenz? Schmerz? (Palpation Menisken) _____	290
Orientierung: Tonus? Schmerz? (Palpation Muskeln) _____	292
Orientierung: Schmerz? (Palpation Nerven) _____	294
Lokalisation: Betroffener Bereich? _____	296
Lokalisation: Betroffenes Gelenk? _____	298
Schnelltest: Andere Bereiche ausgeschlossen? _____	300
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	302
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	306
Muskelgruppen: Schmerzfrei? Kräftig? _____	308

## Inhaltsverzeichnis

Bänder: Schmerzfrei? Stabil? _____	310
Menisken: Schmerzfrei? Stabil? _____	312
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	316
Schmerzlinderung _____	318
Verbesserung der Flexion _____	329
Verbesserung der Extension _____	334
<b>Fuß</b> _____	<b>342</b>
Gelenkart und -stellungen _____	342
Betroffener Bereich: Fußwurzel? OSG? USG? _____	346
Betroffener Bereich: Zehen? Mittelfuß? Fußwurzel? _____	348
Betroffener Bereich: MTP? Tarsometatarsalgelenk? Fußwurzel? _____	350
Orientierung: Stellung? Schmerz? (Palpation Knochen) _____	352
Orientierung: Spannung? Schmerz? (Palpation Bänder) _____	358
Orientierung: Tonus? Schmerz? (Palpation Muskeln) _____	362
Lokalisation: Betroffener Bereich? _____	366
Schnelltest: Andere Bereiche ausgeschlossen? _____	372
<b>OSG und USG</b> _____	
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	374
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	380
Muskelgruppen: Schmerzfrei? Kräftig? _____	386
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	388
Schmerzlinderung _____	390
Verbesserung der Dorsalextension _____	404
Verbesserung der Plantarflexion _____	408
Verbesserung der Inversion _____	412
Verbesserung der Eversion _____	414
Verbesserung der Supination _____	416
Verbesserung der Plantarflexion, Inversion und Supination _____	418
Verbesserung der Pronation _____	420
Verbesserung der Plantarflexion, Eversion und Pronation _____	422
Verbesserung der Dorsalextension, Eversion und Pronation _____	424
Verbesserung der Dorsalextension, Inversion und Supination _____	426
Verbesserung der Dehnung der Unterschenkelmuskulatur _____	428
<b>Zehen, Mittelfuß</b> _____	
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	430
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	434
Muskelgruppen: Schmerzfrei? Kräftig? _____	436
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	438
Schmerzlinderung _____	440
Verbesserung der Dorsalextension _____	442
Verbesserung der Plantarflexion _____	446
<b>Literatur</b> _____	<b>450</b>
<b>Index</b> _____	<b>451</b>