

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungen	9
Gebrauchsanweisung	10
Thorax	12
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
BWS	
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
Rippen	
Lokalisation: Welche Rippe?	78
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)?	82
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil?	84
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation?	88
Schmerzlinderung	90
Verbesserung der Inspiration und Exspiration	92
Verbesserung der Exspiration	96
Verbesserung der Inspiration	100
Lendenwirbelsäulen-Becken-Hüft-Region	102
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
LWS	
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
Sacroiliacalgelenk	
Lokalisation: Betroffene Seite? _____	220
Funktion: Schmerz? Stellung? _____	222
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	224
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	226
Schmerzlinderung _____	228
Verbesserung der Gegennutation bei Fehlstellung in Nutation _____	232
Verbesserung der Nutation bei Fehlstellung in Gegennutation _____	234
Verbesserung der Beweglichkeit des Beckens _____	236
Hüftgelenk	
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
Kniegelenk _____	
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
Fuß	342
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
OSG und USG	
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
Zehen, Mittelfuß	
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
Literatur	450
Index	451