

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|---|----|
| 1 | Einführung Selbstmanagement | 1 |
| 1.1 | Komponenten des Selbstmanagements | 1 |
| 1.1.1 | Patienten-Edukation | 1 |
| 1.1.2 | Ergonomisches Verhalten | 1 |
| 1.1.3 | Therapeutische Übungen | 1 |
| 1.2 | 5 Ziele des Selbstmanagements | 2 |
| 1.2.1 | Therapieergebnisse erhalten und möglichst weiter verbessern | 2 |
| 1.2.2 | Rückfälle vorbeugen | 2 |
| 1.2.3 | Selbstverantwortung des Patienten stimulieren und Unabhängigkeit schaffen | 2 |
| 1.2.4 | Zutrauen zu Bewegung fördern und Angst davor abbauen | 3 |
| 1.2.5 | Zeit und Kosten sparen | 3 |
| 1.3 | Stellenwert in der Gesamtbehandlung | 4 |
| 1.3.1 | Stellenwert des Selbstmanagements im Behandlungsverlauf | 4 |
| 1.3.2 | Möglichkeiten, die Bedeutung des Selbstmanagements hervorzuheben | 5 |
| 1.4 | Wissenschaftliche Untersuchungen | 5 |
| 1.4.1 | Integration von wissenschaftlicher Evidenz in die tägliche Arbeit | 5 |
| 1.4.2 | In Studien untersuchte Aspekte des Selbstmanagements | 6 |
| 1.4.3 | Ausgewählte Studien | 6 |
| 1.4.4 | Interne und externe Validität | 8 |
| 1.4.5 | Zusammenfassung und praktische Konsequenzen | 8 |
| 1.5 | Beeinflussung des Bewegungsverhaltens im Alltag | 8 |
| 1.5.1 | Transtheoretisches Modell (TTM) | 8 |
| 1.5.2 | Motivational Interviewing (MI) | 9 |
| 1.5.3 | Selbstmanagement in den unterschiedlichen Stadien der Verhaltensänderung | 9 |
| 2 | Patienten-Edukation | 11 |
| 2.1 | Einführung | 11 |
| 2.1.1 | Was ist Patienten-Edukation? | 11 |
| 2.1.2 | Hintergrund des Lernens | 11 |
| 2.1.3 | Patienten lernen in der Physiotherapie | 11 |
| 2.1.4 | Inhalte der Patienten-Edukation | 11 |
| 2.1.5 | Integration in die verschiedenen Behandlungsphasen | 12 |
| 2.2 | Informationsmodell, um die Entstehung eines Problems zu erklären | 12 |
| 2.2.1 | Belastung und Belastbarkeit | 12 |
| 2.2.2 | Faktoren von Belastung und Belastbarkeit | 12 |
| 2.2.3 | Ungleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit | 12 |
| 2.3 | Informationsmodell für Kopfschmerzen | 14 |
| 2.3.1 | Bedeutung von Kopfschmerzen und die Rolle der Physiotherapie | 14 |
| 2.3.2 | Grafische Darstellung als Erklärungsmodell | 14 |
| 2.4 | Schmerzen erklären | 15 |
| 2.5 | Informationsmodell für Stress und Muskelverspannungen | 16 |
| 2.5.1 | Folgen von Stress | 16 |
| 2.5.2 | Folgen von angespannter Muskulatur | 16 |
| 2.6 | Informationen über geeignete Sportarten | 17 |
| 2.6.1 | Patientenzentrierte Beratung | 17 |
| 2.6.2 | Bewegung im Alltag | 17 |
| 2.6.3 | Ergometer und Crosstrainer | 18 |
| 2.6.4 | Nordic Walking | 18 |
| 2.6.5 | Schwimmen, Aquajogging, Aquafitness | 18 |
| 2.6.6 | Inlinern | 18 |
| 2.6.7 | Joggen | 18 |
| 2.6.8 | Yoga | 18 |
| 2.6.9 | Training an Geräten im Fitnesszentrum | 18 |
| 2.6.10 | Pilates | 19 |
| 2.6.11 | Fahrradfahren | 19 |
| 2.6.12 | Wandern, Bergsteigen | 19 |

| | | |
|--------------|--|----|
| 2.6.13 | Langlauf | 19 |
| 2.6.14 | Alpines Skifahren | 19 |
| 2.6.15 | Tennis und Golf | 19 |
| 3 | Ergonomisches Verhalten | 20 |
| 3.1 | Einführung | 20 |
| 3.1.1 | Definition Ergonomie | 20 |
| 3.2 | Entlastungsstellungen | 20 |
| 3.3 | Haltung im Allgemeinen | 21 |
| 3.4 | Ergonomisches Verhalten am Arbeitsplatz | 22 |
| 3.5 | Bewegungsmuster im Alltag | 22 |
| 3.6 | Ergonomisches Verhalten im Sport | 24 |
| 3.6.1 | Bewegungsausführung im Sport – Technik | 24 |
| 3.6.2 | Verwendete Geräte/Produkte im Sport – Beratung | 24 |
| 4 | Therapeutische Übungen | 25 |
| 4.1 | Allgemeine Grundlagen | 25 |
| 4.1.1 | Informationen zu den Übungen | 25 |
| 4.1.2 | Auswahl und Dosierung der Übungen | 25 |
| 4.1.3 | Anzahl der Übungen und Integration in die Behandlung | 26 |
| 4.1.4 | Ausgangsstellung und Hilfsmittel der Übungen | 26 |
| 4.1.5 | Instruktion und Korrekturen (Feedback) | 26 |
| 4.1.6 | Übungsreihenfolge | 27 |
| 4.2 | Halswirbelsäule | |
| 4.2.1 | Mobilisation der Halswirbelsäule vom kaudalen Partner aus | 28 |
| 4.2.2 | Selbstmassage der subokzipitalen Muskulatur, der Gesichts- und Kiefernmaskulatur | 30 |
| 4.2.3 | Aktivierung der tiefen Nackenreflektoren | 32 |
| 4.2.4 | Funktionelle Stabilisierung der Halswirbelsäule durch Armbewegungen | 34 |
| 4.2.5 | Mobilisation der oberen Halswirbelsäule in Flexion | 36 |
| 4.2.6 | Mobilisation der Halswirbelsäule mit einer sanften Anspannung der tiefen Halsmuskulatur | 38 |
| 4.2.7 | Rotationsmobilisation der oberen Halswirbelsäule | 40 |
| 4.2.1 | Halswirbelsäule | |
| 4.2.1 | Sanfte Mobilisation der Halswirbelsäule ohne direkte Bewegung des Kopfes | 29 |
| 4.2.2 | Selbstmassage im Nacken und Gesicht | 31 |
| 4.2.3 | Aktivierung der tiefen Halsmuskeln zur besseren Stabilisation und Haltung des Kopfes | 33 |
| 4.2.4 | Aktivierung der tiefen Halsmuskeln zur besseren Stabilisation und Haltung des Kopfes während der Durchführung alltagsbezogener Armbewegungen | 35 |
| 4.2.5 | Mobilisation der oberen Halswirbelsäule in Flexion zur Verbesserung der Kopfstellung | 37 |
| 4.2.6 | Kontrollierte Mobilisation der Halswirbelsäule in alle Bewegungsrichtungen mit Unterstützung der tiefen Halsmuskeln | 39 |
| 4.2.7 | Gezielte Mobilisation der oberen Kopfgelenke in Rotation (Drehung) | 41 |
| 4.3 | Brustwirbelsäule | |
| 4.3.1 | Mobilisation der Brustwirbelsäule in Extension | 42 |
| 4.3.2 | Mobilisation der Brustwirbelsäule in Flexion/Extension | 44 |
| 4.3.3 | Mobilisation der oberen Brustwirbelsäule in Extension | 46 |
| 4.3.4 | Mobilisation der Brustwirbelsäule in Extension bei gleichzeitiger Dehnung des M. pectoralis major | 48 |
| 4.3.5 | Mobilisation der Brustwirbelsäule in Flexion und Entspannung der interskapsulären Muskulatur | 50 |
| 4.3.1 | Brustwirbelsäule | |
| 4.3.1 | Beweglichkeitsübung der Brustwirbelsäule in die Streckung | 43 |
| 4.3.2 | Beweglichkeitsübung der Brustwirbelsäule in Beugung und Streckung | 45 |
| 4.3.3 | Verbesserung der Beweglichkeit der oberen Brustwirbelsäule | 47 |
| 4.3.4 | Streckübung der Brustwirbelsäule und Dehnung der Brustmuskulatur | 49 |
| 4.3.5 | Beweglichkeitsübung der Brustwirbelsäule in Beugung und Entspannung der Muskulatur zwischen den Schulterblättern | 51 |
| 4.4 | Schulterkomplex | |
| 4.4.1 | Selbstmassage der Schultermuskulatur | 52 |
| 4.4.2 | Aktivierung des M. trapezius pars ascendens | 54 |
| 4.4.3 | Mobilisation der 1. Rippe | 56 |
| 4.4.1 | Schulterkomplex | |
| 4.4.1 | Selbstmassage schmerzhafter und verspannter Muskulatur im Schulterbereich | 53 |
| 4.4.2 | Entspannung der Schultermuskulatur | 55 |
| 4.4.3 | Eigenmobilisation der ersten Rippe | 57 |

| | | | | | |
|------------|---|-----|------------|---|-----|
| 4.4.4 | Elevation in der Skapulaebene (Skaption) | 58 | 4.4.4 | Kräftigung und Zusammenspiel der Schultermuskulatur durch Armheben. | 59 |
| 4.4.5 | Pendeln | 60 | 4.4.5 | Schonende Schulterbewegungen durch Pendeln des Arms | 61 |
| 4.4.6 | Flexionsmobilisation | 62 | 4.4.6 | Verbesserung der Beweglichkeit beim Armheben. . | 63 |
| 4.4.7 | Mobilisation der Schulter in Außenrotation | 64 | 4.4.7 | Beweglichkeitsübung für die Außendrehung . . . | 65 |
| 4.4.8 | Mobilisation der Schulter in Hand auf Rücken | 66 | 4.4.8 | Beweglichkeitsübung für die Bewegung mit der Hand hinter dem Rücken (Schürzengriff). | 67 |
| 4.4.9 | Endgradige Schultermobilisation in der Bewegungskombination von Flexion/Abduktion (Schulterquadrant) | 68 | 4.4.9 | Beweglichkeitsübung, um den letzten Bereich des Armhebens zu verbessern | 69 |
| 4.4.10 | Dehnung der hinteren Kapsel und der Außenrotatoren | 70 | 4.4.10 | Dehnung der hinteren Schultermuskulatur | 71 |
| 4.4.11 | Kräftigung des M. serratus anterior | 72 | 4.4.11 | Kräftigung der Schulterblatt-Drehmuskulatur . . . | 73 |
| 4.4.12 | Training der Rotatorenmanschette im Stehen | 74 | 4.4.12 | Kräftigung der tiefen Schultermuskulatur im Stehen. | 75 |
| 4.4.13 | Training der Rotatorenmanschette im Sitzen | 76 | 4.4.13 | Kräftigung der tiefen Schultermuskulatur im Sitzen | 77 |
| 4.5 | Region Ellbogen und Hand | | 4.5 | Region Ellbogen und Hand | |
| 4.5.1 | Ballistische Eigendehnung der Handextensoren . . | 78 | 4.5.1 | Rhythmische Eigendehnung der Unterarm-Streckmuskulatur | 79 |
| 4.5.2 | Ballistische Eigendehnung der Hand- und Fingerflexoren | 80 | 4.5.2 | Rhythmische Eigendehnung der Beugemuskeln der Hand und Finger | 81 |
| 4.5.3 | Training der Unterarmmuskulatur | 82 | 4.5.3 | Kräftigung der Unterarmmuskulatur | 83 |
| 4.5.4 | Lateral Gleiten des Unterarms in Kombination mit Greifübung für Tennisellbogen | 84 | 4.5.4 | Seitbewegung des Unterarms kombiniert mit Greifen. | 85 |
| 4.6 | Lendenwirbelsäule | | 4.6 | Lendenwirbelsäule | |
| 4.6.1 | Aktivierung des M. transversus abdominis. | 86 | 4.6.1 | Aktivierung der tiefen Rumpfmuskulatur | 87 |
| 4.6.2 | Hubarme Mobilisation der Lendenwirbelsäule in Flexion/Extension/Lateralflexion | 88 | 4.6.2 | Mit sanften Beckenbewegungen die Lendenwirbelsäule mobilisieren | 89 |
| 4.6.3 | Hubfreie Mobilisation der Lendenwirbelsäule in Rotation unter leichter Traktion. | 90 | 4.6.3 | Die Lendenwirbelsäule entlasten und gleichzeitig sanft drehen | 91 |
| 4.6.4 | Lokalisierte Mobilisation der Lendenwirbelsäule in Extension im Sitzen | 92 | 4.6.4 | Mithilfe eines Gürtes die Lendenwirbelsäule gezielt mobilisieren. | 93 |
| 4.6.5 | Stabilisation der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger Dehnung der ischiocruralen Muskulatur | 94 | 4.6.5 | Stabilisierung der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur | 95 |
| 4.6.6 | Stabilisation der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger Dehnung der ventralen Hüftmuskulatur (ebenso Extensionsmobilisation der Hüfte) | 96 | 4.6.6 | Stabilisierung der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger Dehnung der vorderen Hüftmuskulatur | 97 |
| 4.6.7 | Autotraktion der Lendenwirbelsäule durch Aushängen an der Tür | 98 | 4.6.7 | Lendenwirbelsäule an der Tür selbst aushängen . . | 99 |
| 4.6.8 | Automobilisation und Entlastung der Lendenwirbelsäule in Flexion. | 100 | 4.6.8 | Lendenwirbelsäule in Beugung entlasten und bewegen. | 101 |
| 4.6.9 | Rotationsmobilisation der Lendenwirbelsäule. . . | 102 | 4.6.9 | Lendenwirbelsäule in die Drehung mobilisieren . | 103 |
| 4.6.10 | Lokalisierte Mobilisation der unteren Lendenwirbelsäule in Flexion. | 104 | 4.6.10 | Mithilfe eines Gürtes die untere Lendenwirbelsäule gezielt in Beugung mobilisieren | 105 |
| 4.6.11 | Stabilisation der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger Vorneigung der gesamten Wirbelsäule. | 106 | 4.6.11 | Stabilisierung der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger Vorneigung des ganzen Rückens . . | 107 |
| 4.7 | Beckenbereich | | 4.7 | Beckenbereich | |
| 4.7.1 | Traktion des Hüftgelenks durch Pendeln | 108 | 4.7.1 | Entlastung und Schmerzlinderung der Hüfte durch sanftes Pendeln | 109 |
| 4.7.2 | Hüftmobilisation in Flexion. | 110 | 4.7.2 | Verbesserung der Beweglichkeit des Hüftgelenks in die Beugung. | 111 |
| 4.7.3 | Entlastung des Iliosakralgelenks | 112 | 4.7.3 | Entlastung des Kreuzbeindarmgelenks durch Anspannungsübungen | 113 |
| 4.7.4 | Selbstmassage des Tractus iliotibialis mit einem Tennisball. | 114 | 4.7.4 | Selbstmassage der verspannten und schmerzhaften seitlichen Oberschenkelmuskulatur. | 115 |
| 4.7.5 | Training der Hüftstabilität in Vollbelastung | 116 | 4.7.5 | Stabilisation und Kräftigung der Hüftmuskulatur. . | 117 |

| | | | | | |
|------------------------|---|-----|------------|--|-----|
| 4.7.6 | Funktionelles Training der Hüftabduktoren | 118 | 4.7.6 | Kräftigung der seitlichen Hüftmuskulatur zur Verbesserung des Gangbildes | 119 |
| 4.7.7 | Rhythmische Dehnung des M. rectus femoris im Sitzen | 120 | 4.7.7 | Dehnung des vorderen Hüft- und Kniemuskels | 121 |
| 4.7.8 | Hüftmobilisation in Flexion mit einer Anterior-Posterior-(AP)Bewegung auf dem Femur | 122 | 4.7.8 | Mobilisation der Hüftbeugung mit einer korrigierten Oberschenkelstellung. | 123 |
| 4.7.9 | Sanfte Rotationsmobilisation des Hüftgelenks. | 124 | 4.7.9 | Entlastung und Schmerzlinderung der Hüfte durch sanfte Drehbewegungen | 125 |
| 4.8 | Region Knie und Fuß | | 4.8 | Region Knie und Fuß | |
| 4.8.1 | Flexionsmobilisation durch Pendeln. | 126 | 4.8.1 | Verbesserung der Kniebeugung | 127 |
| 4.8.2 | Intensive endgradige Flexionsmobilisation. | 128 | 4.8.2 | Intensive Beugemobilisation für steife Kniegelenke | 129 |
| 4.8.3 | Patellamobilisation und Quadrizeps-Aktivierung . . | 130 | 4.8.3 | Verbesserung der Beweglichkeit der Kniescheibe und Aktivierung des Oberschenkelkernmuskels | 131 |
| 4.8.4 | Mobilisation des Kniegelenks in Extension. | 132 | 4.8.4 | Verbesserung der Kniestreckung. | 133 |
| 4.8.5 | Aktivierung des M. tibialis posterior | 134 | 4.8.5 | Verbesserung der Fußstellung durch das Aufrichten des Längsgewölbes | 135 |
| 4.8.6 | Exzentrisches Training der Wadenmuskulatur . . . | 136 | 4.8.6 | Kräftigung der Wadenmuskulatur zur Entlastung der Achillessehne | 137 |
| 4.8.7 | Globale Kräftigung der gesamten plantaren Fußmuskeln | 138 | 4.8.7 | Aktivierung und Kräftigung der Muskulatur auf der unteren Seite des Fußes | 139 |
| 4.8.8 | Rhythmische Dehnung der Wadenmuskulatur . . . | 140 | 4.8.8 | Dehnung der Wadenmuskulatur | 141 |
| 4.8.9 | Kräftigung des Quadrizeps durch Beinstreckung (Legextension) | 142 | 4.8.9 | Kräftigung der vorderen Oberschenkelkernmuskulatur | 143 |
| 4.8.10 | Training der kleinen Einbeinhocke. | 144 | 4.8.10 | Training der korrekten Belastung von Hüfte-Knie-Fuß im Einbeinstand. | 145 |
| 4.8.11 | Training von Gleichgewichtsreaktionen in der Einbeinbelastung | 146 | 4.8.11 | Gleichgewichtstraining im Einbeinstand | 147 |
| 5 | Patientenbeispiel | | | | 148 |
| 5.1 | Vorstellung der Patientin | | | | 148 |
| 5.2 | Hypothese nach der Anamnese. | | | | 148 |
| 5.3 | Planung der ersten Untersuchung | | | | 149 |
| 5.4 | Verlauf der 1. Behandlungssitzung (Tag 1) | | | | 149 |
| 5.5 | Verlauf der 2. Behandlungssitzung (Tag 5) | | | | 150 |
| 5.6 | Verlauf der 3. Behandlungssitzung (Tag 8) | | | | 150 |
| 5.7 | Verlauf der 4. Behandlungssitzung (Tag 12) | | | | 151 |
| 5.8 | Verlauf der 5. Behandlungssitzung (Tag 17) | | | | 153 |
| 5.9 | Verlauf der 6. Behandlungssitzung (Tag 21) | | | | 153 |
| Literatur | | | | | 154 |
| Sachverzeichnis | | | | | 157 |