

Inhaltsverzeichnis

I Techniken zur Beurteilung der Zielstruktur und Behandlung	1	Richtlinie 17: Kreieren eines mentalen Bildes der unter der Haut liegenden Anatomie des Patienten bei der Palpation	20
1 Einführung in die Palpation	3	Richtlinie 18: Umgang mit kitzligen Patienten	20
Was ist Palpation?	5	Richtlinie 19: Kurze und weiche Fingernägel	21
Palpation zur Lokalisierung und Beurteilung der Zielstruktur	5	Richtlinie 20: Optimale Palpationsposition	21
Durchführung der Palpation	6	Zusammenfassende Aufzählung der Richtlinien der Muskelpalpation	22
Wann wird palpiert?	7	Schlussfolgerung	22
Erlernen des Palpierens	7		
2 Kunst und Wissenschaft der Muskelpalpation	9	3 Abdecken und grundlegende Massagegriffe	23
Einleitung	11	Abdecken	25
Wissenschaft der Muskelpalpation	11	Einführung	25
Richtlinie 1: Kenntnis der Insertionen des Zielmuskels	11	Prinzipien der Abdeckung	25
Richtlinie 2: Kenntnis der Funktionen des Zielmuskels	11	Methoden des Abdeckens	25
Die ersten Schritte in der Kunst der Muskelpalpation	12	Flaches Abdecken	25
Richtlinie 3: Auswahl der wichtigsten Funktion des Zielmuskels für die Kontraktion	12	Körperbetontes Abdecken	25
Perfektionieren der Kunst der Muskelpalpation	13	Alternativen zum Abdecken	25
Richtlinie 4: Widerstand gegen die Kontraktion des Zielmuskels	13	Kompodium der Abdecktechniken	25
Richtlinie 5: Inspektion vor Palpieren	14	Massagegriffe	25
Richtlinie 6: Auffinden des Zielmuskels an der einfachsten Stelle	15	Einführung	25
Richtlinie 7: Zupfen senkrecht zum Verlauf des Zielmuskels	15	Charakteristika des Anfassens	29
Richtlinie 8: Kleinste Schritte zum Verfolgen des Zielmuskels	16	Drucktiefe	29
Richtlinie 9: Alternierende Kontraktion und Entspannung des Zielmuskels	16	Zug	29
Richtlinie 10: Gekoppelte Aktionen, wenn angebracht	17	Richtung	29
Richtlinie 11: Reziproke Inhibition, wenn angebracht	17	Geschwindigkeit	29
Richtlinie 12: Angemessener Druck	19	Rhythmus	29
Richtlinie 13: Tiefe Palpation durch atemsynchrones langsames Einsinken in das Gewebe	19	Frequenz	30
Richtlinie 14: Muskeln als Orientierungshilfe	20	Dauer	30
Richtlinie 15: Entspannung und passive Annäherung des Zielmuskels bei der Palpation der knöchernen Insertionen	20	Kompodium der Massagegriffe	30
Richtlinie 16: Palpation mit geschlossenen Augen	20	Streichung	30
		Kneten/Walken	30
		Drückung	31
		Reibung/Friktion	31
		Klopfen/Hacken	31
		Vibration	32
		4 Körpermechanik des Behandlers	35
		Einleitung	37
		Kategorie 1: Ausstattung	37
		Richtlinie 1: Behandlungsbank tiefer stellen	37
		Richtlinie 2: weniger Einsatz von Massagegleitmitteln	40
		Kategorie 2: Körperposition	40
		Richtlinie 3: Korrektes Beugen	40
		Richtlinie 4: Ausrichten des Rumpfes	41
		Richtlinie 5: Position der Füße	43
		Richtlinie 6: Kopfposition	46

Richtlinie 7: Gestapelte Gelenke	47	Sektion 4: Zentrale Handwurzelknochen (Os capitatum, Os lunatum und Os trapezoideum)	96
Kategorie 3: Ausführung der Massagegriffe	49	Sektion 5: Ulnare Seite des Handgelenks (Os triquetrum, Os hamatum und Os pisiforme)	98
Richtlinie 8: Ausführung des Massagegriffs	49	Sektion 6: Anteriores Handgelenk	99
Richtlinie 9: Ausrichten der Kraft senkrecht zu den Körperkonturen des Patienten	49	Sektion 7: Hand	100
Richtlinie 10: Wählen einer großen Kontaktfläche, wenn möglich, und Doppeln des Kontakts	51	Sektion 8: Ligamente der oberen Extremität	102
Zusammenfassung	52		
5 Anatomie, Physiologie und Behandlung von Triggerpunkten (TrP)	53	8 Palpation der Knochen und Ligamente von Kopf und Rumpf	107
Definition des Triggerpunkts	55	Sektion 1: Gesicht	109
Sarkomerstruktur	55	Sektion 2: Cranium	111
Filamentgleiten	56	Sektion 3: Hals	114
Genese von TrP: Energiekrisenhypothese	57	Sektion 4: Nacken	116
Zentrale TrP: Entwicklung der integrierten TrP-Hypo- these durch Verknüpfung der Energiekrisenhypothese und der Hypothese der dysfunktionellen motorischen Endplatte	59	Sektion 5: Anteriorer Rumpf	117
Zentrale TrP, Hartspannstrang (taut bands) und InsertionsTrP	60	Sektion 6: Posteriorer Rumpf	120
Generelle TrP-verursachende Faktoren	60	Sektion 7: Ligamente des Achsenskeletts	121
Auswirkungen von TrP	61	9 Palpation der Knochen und Ligamente der unteren Extremität	127
Schlüssel-TrP verursachen Satelliten-TrP	62	Sektion 1: Becken	129
Ausstrahlungsmuster von TrP	62	Sektion 2: Oberschenkel und Unterschenkel	132
Lokalisierung und Behandlung von TrP	63	Sektion 3: Mediale Fußseite	137
6 Dehnen	67	Sektion 4: Laterale Fußseite	139
Einleitung	69	Sektion 5: Dorsale Fußseite	141
Was ist Dehnung?	69	Sektion 6: Plantare Fußseite	143
Warum dehnen?	69	Sektion 7: Ligamente der unteren Extremität	144
Wie findet man die richtige Dehnung für einen Muskel?	70	III Muskelpalpation	149
Wie kraftvoll wird gedehnt?	72	10 Palpation der Schultergürtelmuskulatur	151
Wann wird gedehnt?	72	M. trapezius	158
Grundlegende Dehntechniken: statisches Dehnen versus dynamisches Dehnen	73	Insertionen	158
Erweiterte Dehntechniken: Verankern und Dehnen	74	Funktionen	158
Erweiterte Dehntechniken: Anspannungs- Entspannungs- und Agonistenkontraktions- Dehnen	76	Palpation in Bauchlage	159
Schlussfolgerung	79	Triggerpunkte	160
II Palpation der Knochen und Ligamente	81	Selbstdehnung	161
7 Palpation der Knochen und Ligamente der oberen Extremität	83	Mm. rhomboidei	162
Sektion 1: Schultergürtel	85	Insertionen	162
Sektion 2: Oberarm und Unterarm	90	Funktionen	162
Sektion 3: Radiale Seite des Handgelenks (Os scaphoideum und Os trapezium)	94	Palpation in Bauchlage	162
		Triggerpunkte	163
		Selbstdehnung	164
		M. levator scapulae	166
		Insertionen	166
		Funktionen	166
		Palpation in Bauchlage	166
		Triggerpunkte	168
		Selbstdehnung	168
		M. deltoideus posterior	169

Insertionen	169	M. subclavius	195
Funktionen	169	Insertionen	195
Palpation in Bauchlage	169	Funktionen	195
Triggerpunkte	170	Palpation in Rückenlage	195
Selbstdehnung	170	Triggerpunkte	196
M. infraspinatus und M. teres minor	171	Selbstdehnung	196
Insertionen	171	Schnelldurchlauf: Schultergürtelmuskulatur	197
Funktionen	171	Patient in Bauchlage	197
Palpation in Bauchlage	172	Patient in Rückenlage	198
Triggerpunkte	173		
Selbstdehnung	174	11 Palpation der Hals- und Nackenmuskulatur	199
M. teres major	175	M. sternocleidomastoideus	207
Insertionen	175	Insertionen	207
Funktionen	175	Funktionen	207
Palpation in Bauchlage	175	Palpation in Rückenlage	207
Triggerpunkte	176	Triggerpunkte	208
Selbstdehnung	176	Selbstdehnung	209
M. supraspinatus	178	Mm. scaleni	211
Insertionen	178	Insertionen	211
Funktionen	178	Funktionen	211
Palpation in Bauchlage	178	Palpation in Rückenlage	212
Triggerpunkte	179	Triggerpunkte	212
Selbstdehnung	180	Selbstdehnung	213
M. deltoideus anterior	181	Mm. longus colli und longus capitis	215
Insertionen	181	Insertionen	215
Funktionen	181	Funktionen	215
Palpation in Rückenlage	182	Palpation in Rückenlage	216
Triggerpunkte	182	Triggerpunkte	216
Selbstdehnung	182	Selbstdehnung	217
M. subscapularis	183	Hyoidale Muskulatur	218
Insertionen	183	Insertionen	218
Funktionen	183	Funktionen	218
Palpation in Rückenlage	183	Palpation in Rückenlage	220
Triggerpunkte	184	Triggerpunkte	220
Selbstdehnung	185	Selbstdehnung	221
M. serratus anterior	186	M. trapezius, Pars superior	222
Insertionen	186	Insertionen	222
Funktionen	186	Funktionen	222
Palpation in Rückenlage	187	Palpation im Sitzen	222
Triggerpunkte	187	Triggerpunkte	223
Selbstdehnung	188	Selbstdehnung	224
M. pectoralis major	189	M. levator scapulae	225
Insertionen	189	Insertionen	225
Funktionen	189	Funktionen	225
Palpation in Rückenlage	189	Palpation im Sitzen	226
Triggerpunkte	190	Triggerpunkte	227
Selbstdehnung	191	Selbstdehnung	227
M. pectoralis minor	192	M. splenius capitis	228
Insertionen	192	Insertionen	228
Funktionen	192	Funktionen	228
Palpation in Rückenlage	192	Palpation im Sitzen	228
Triggerpunkte	193	Triggerpunkte	229
Selbstdehnung	194	Selbstdehnung	230

M. semispinalis capitis	232	Triggerpunkte	262
Insertionen	232	Augenmuskeln – M. corrugator supercilii	264
Funktionen	232	Insertionen	264
Palpation in Rückenlage	232	Funktionen	264
Triggerpunkte	233	Augenmuskeln – M. levator palpebrae	
Selbstdehnung	233	superioris	265
Subokzipitale Muskulatur	235	Insertionen	265
Insertionen	235	Funktionen	265
Funktionen	235	Nasenmuskeln – M. procerus	266
Palpation in Rückenlage	236	Insertionen	266
Triggerpunkte	237	Funktionen	266
TrP mit Bezug zur subokzipitalen Muskulatur		Nasenmuskeln – M. nasalis	267
finden sich häufig in den anderen posterioren		Insertionen	267
Triggerpunkte	237	Funktionen	267
Selbstdehnung	238	Nasenmuskeln – M. depressor septi nasi	268
Schnelldurchlauf: Nackenmuskulatur	239	Insertionen	268
Patient in Rückenlage	239	Funktionen	268
Patient im Sitzen	239	Mundmuskeln – M. levator labii superioris	
Patient in Rückenlage	240	alaeque nasi	269
		Insertionen	269
		Funktionen	269
12 Palpation der Kopfmuskulatur	241	Mundmuskeln – M. levator labii superior	270
M. occipitofrontalis	247	Insertionen	270
Insertionen	247	Funktionen	270
Funktionen	247	Triggerpunkte	270
Palpation in Rückenlage	247	Mundmuskeln – M. zygomaticus minor	272
Triggerpunkte	248	Insertionen	272
M. temporalis	250	Funktionen	272
Insertionen	250	Mundmuskeln – M. zygomaticus major	273
Funktionen	250	Insertionen	273
Palpation in Rückenlage	250	Funktionen	273
Triggerpunkte	251	Triggerpunkte	273
Selbstdehnung	251	Mundmuskeln – M. levator anguli oris	275
M. masseter	252	Insertionen	275
Insertionen	252	Funktionen	275
Funktionen	252	Mundmuskeln – M. risorius	276
Palpation in Rückenlage	252	Insertionen	276
Triggerpunkte	253	Funktionen	276
Selbstdehnung	254	Mundmuskeln – M. depressor anguli oris	277
M. pterygoideus lateralis	255	Insertionen	277
Insertionen	255	Funktionen	277
Palpation in Rückenlage	255	Mundmuskeln – M. depressor labii inferioris	278
Triggerpunkte	256	Insertionen	278
Selbstdehnung	257	Funktionen	278
M. pterygoideus medialis	258	Mundmuskeln – M. mentalis	279
Insertionen	258	Insertionen	279
Funktionen	258	Funktionen	279
Palpation in Rückenlage	258	Mundmuskeln – M. buccinator	280
Triggerpunkte	259	Insertionen	280
Selbstdehnung	260	Funktionen	280
Mimische Gesichtsmuskulatur	261	Triggerpunkte	280
Augenmuskeln – M. orbicularis oculi	262	Mundmuskeln – M. orbicularis oris	282
Insertionen	262	Insertionen	282
Funktionen	262		

Funktionen	282	Funktionen	325
Schnelldurchlauf: Kopfmuskulatur	283	Palpation im Sitzen	326
Muskeln des Schädeldachs	283	Triggerpunkte	326
Kaumuskulatur	283	Selbstdehnung	327
Mimische Muskulatur des Auges	283	Handflexoren	328
Mimische Muskulatur der Nase	283	Insertionen	328
Mimische Muskulatur des Mundes	284	Funktionen	328
13 Palpation der Muskulatur		Palpation im Sitzen	329
am Oberarm	285	Triggerpunkte	329
M. deltoideus	291	Selbstdehnung	331
Insertionen	291	Mm. flexor digitorum superficialis und	
Funktionen	291	profundus	332
Palpation im Sitzen	293	M. flexor digitorum superficialis	332
Triggerpunkte	293	Insertionen	332
Selbstdehnung	294	Funktionen	332
M. biceps brachii	295	M. flexor digitorum profundus	332
Insertionen	295	Insertionen	332
Funktionen	295	Funktionen	332
Palpation im Sitzen	296	Palpation im Sitzen	333
Triggerpunkte	296	Triggerpunkte	334
Selbstdehnung	298	Selbstdehnung	334
M. brachialis	299	M. flexor pollicis longus	335
Insertionen	299	Insertionen	335
Funktionen	299	Funktionen	335
Palpation im Sitzen	299	Palpation im Sitzen	336
Triggerpunkte	300	Triggerpunkte	336
Selbstdehnung	301	Selbstdehnung	336
M. coracobrachialis	303	Radiale Muskelgruppe	338
Insertionen	303	Insertionen	338
Funktionen	303	Funktionen	338
Palpation im Sitzen	303	Palpation im Sitzen	339
Triggerpunkte	304	Triggerpunkte	340
Selbstdehnung	304	Selbstdehnung	340
M. triceps brachii	306	M. extensor digitorum und M. extensor	
Insertionen	306	digiti minimi	341
Funktionen	306	Insertionen	341
Palpation im Sitzen	306	Funktionen	341
Triggerpunkte	308	Palpation im Sitzen	342
Selbstdehnung	309	Triggerpunkte	342
Schnelldurchlauf: Oberarmmuskulatur	311	Selbstdehnung	343
Patient im Sitzen	311	M. extensor carpi ulnaris	344
		Insertionen	344
		Funktionen	344
		Palpation im Sitzen	344
		Triggerpunkte	345
		Selbstdehnung	345
		M. supinator	346
		Insertionen	346
		Funktionen	346
		Palpation im Sitzen	347
		Triggerpunkte	347
		Selbstdehnung	348
		Tiefe distale Vierergruppe	349
14 Palpation der Muskulatur			
am Unterarm	313		
M. brachioradialis	321		
Insertionen	321		
Funktionen	321		
Palpation im Sitzen	321		
Triggerpunkte	322		
Selbstdehnung	324		
M. pronator teres	325		
Insertionen	325		

Insertionen	349	Insertionen	380
Funktionen	349	Funktionen	380
Palpation im Sitzen	350	Palpation im Sitzen	381
Triggerpunkte	351	Triggerpunkte	382
Selbstdehnung	351	Selbstdehnung	382
Schnelldurchlauf: Unterarmmuskulatur	352	Schnelldurchlauf: intrinsische Handmuskulatur	383
15 Palpation der intrinsischen Handmuskeln	355	Thenargruppe	383
Thenargruppe	363	Hypothenargruppe	383
M. abductor pollicis brevis	363	Muskeln der Handmitte	383
Insertionen	363	16 Palpation der Rumpfmuskulatur	385
Funktionen	363	M. latissimus dorsi	392
M. flexor pollicis brevis	363	Insertionen	392
Insertionen	363	Funktionen	392
Funktionen	363	Palpation in Bauchlage	392
M. opponens pollicis	363	Triggerpunkte	393
Insertionen	363	Selbstdehnung	395
Funktionen	364	Erector-spinae-Gruppe	397
Palpation im Sitzen	365	Insertionen	397
Triggerpunkte	366	Funktionen	397
Selbstdehnung	366	Palpation in Bauchlage	398
Hypothenargruppe	367	Triggerpunkte	398
M. abductor digiti minimi	367	Selbstdehnung	399
Insertionen	367	Transversospinale Gruppe	400
Funktionen	367	Insertionen	400
M. flexor digiti minimi	367	Funktionen	400
Insertionen	367	Palpation in Bauchlage	401
Funktionen	367	Triggerpunkte	401
M. opponens digiti minimi	367	Selbstdehnung	402
Insertionen	367	M. quadratus lumborum	403
Funktionen	368	Insertionen	403
Palpation im Sitzen	369	Funktionen	403
Triggerpunkte	370	Palpation in Bauchlage	404
Selbstdehnung	370	Triggerpunkte	405
M. adductor pollicis	372	Selbstdehnung	406
Insertionen	372	Mm. interspinales	407
Funktionen	372	Insertionen	407
Palpation im Sitzen	373	Palpation im Sitzen	407
Triggerpunkte	373	Triggerpunkte	408
Selbstdehnung	373	Selbstdehnung	408
Mm. lumbricales	374	Mm. intercostales externi und interni	409
Insertionen	374	Insertionen	409
Funktionen	374	Funktionen	409
Palpation im Sitzen	375	Palpation in Seitenlage	410
Triggerpunkte	375	Triggerpunkte	410
Selbstdehnung	376	Selbstdehnung	411
Mm. interossei palmares	377	M. rectus abdominis	413
Insertionen	377	Insertionen	413
Funktionen	377	Funktionen	413
Palpation im Sitzen	378	Palpation in Rückenlage	413
Triggerpunkte	378	Triggerpunkte	414
Selbstdehnung	379	Selbstdehnung	414
Mm. interossei dorsales	380	Mm. obliqui abdomini externus und internus	415

M. obliquus externus abdominis	415	Selbstdehnung	449
Insertionen	415	Schnelldurchlauf: Beckenmuskulatur	450
Funktionen	415	Patient in Bauchlage	450
M. obliquus internus abdominis	415	Patient in Seitenlage	450
Insertionen	415		
Funktionen	415	18 Palpation der	
Palpation in Rückenlage	416	Oberschenkelmuskulatur	451
Triggerpunkte	416	Ischiokrurale Muskulatur	460
Selbstdehnung	417	Insertionen	460
Diaphragma	419	Funktionen	460
Insertionen	419	Palpation in Bauchlage	461
Funktionen	419	Triggerpunkte	462
Palpation in Rückenlage	419	Selbstdehnung	463
Triggerpunkte	420	M. tensor fasciae latae	464
Selbstdehnung	421	Insertionen	464
M. iliopsoas	422	Funktionen	464
Insertionen	422	Palpation in Rückenlage	465
Funktionen	422	Triggerpunkte	465
Palpation im Sitzen	423	Selbstdehnung	466
Triggerpunkte	425	M. sartorius	467
Selbstdehnung	425	Insertionen	467
Schnelldurchlauf: Rumpfmuskulatur	427	Funktionen	467
Patient in Bauchlage	427	Palpation in Rückenlage	468
Patient im Sitzen	427	Triggerpunkte	469
Patient in Seitenlage	427	Selbstdehnung	469
Patient in Rückenlage, Knie mit kleiner Rolle		M. quadriceps femoris	471
unterlagert	427	Insertionen	471
Patient im Sitzen	428	Funktionen	471
		Palpation in Rückenlage	472
17 Palpation der Beckenmuskulatur	429	Triggerpunkte	473
M. gluteus maximus	439	Selbstdehnung	474
Insertionen	439	M. pectineus	475
Funktionen	439	Insertionen	475
Palpation in Bauchlage	440	Funktionen	475
Triggerpunkte	440	Palpation in Bauchlage	475
Selbstdehnung	441	Triggerpunkte	476
M. gluteus medius	442	Selbstdehnung	477
Insertionen	442	M. adductor longus	478
Funktionen	442	Insertionen	478
Palpation in Seitenlage	443	Funktionen	478
Triggerpunkte	444	Palpation in Rückenlage	479
Selbstdehnung	444	Triggerpunkte	479
M. piriformis	446	Selbstdehnung	480
Insertionen	446	M. gracilis	481
Funktionen	446	Insertionen	481
Palpation in Bauchlage	447	Funktionen	481
Triggerpunkte	447	Palpation in Rückenlage	482
Selbstdehnung	447	Triggerpunkte	483
M. quadratus femoris	448	Selbstdehnung	484
Insertionen	448	M. adductor magnus	485
Funktionen	448	Insertionen	485
Palpation in Bauchlage	449	Funktionen	485
Triggerpunkte	449	Palpation in Rückenlage	485

Triggerpunkte	486	„Tom-, Dick- und Harry-Muskeln“ (M. tibialis posterior = Tom, M. flexor digitorum longus = Dick, M. flexor hallucis longus = Harry)	520
Selbstdehnung	487	Insertionen	520
Schnelldurchlauf: Oberschenkelmuskulatur	488	Funktionen	520
Patient in Rückenlage	488	M. tibialis posterior	520
Patient in Bauchlage mit leicht flektiertem Unterschenkel	489	M. flexor digitorum longus	520
		M. flexor hallucis longus	522
19 Palpation der Unterschenkelmuskulatur	491	Palpation in Bauchlage	522
M. tibialis anterior	497	Triggerpunkte	524
Insertionen	497	Schnelldurchlauf: Unterschenkelmuskulatur	526
Funktionen	497	Muskeln des anterioren Kompartiments:	
Palpation in Rückenlage	497	Patient in Rückenlage mit extendiertem Kniegelenk	526
Triggerpunkte	498	Muskeln des lateralen Kompartiments:	
Selbstdehnung	499	Patient in Seitenlage	526
M. extensor digitorum longus	500	Muskeln des oberflächlichen posterioren Kompartiments: Patient in Bauchlage	526
Insertionen	500	Muskeln des tiefen posterioren Kompartiments: Patient in Bauchlage	526
Funktionen	500		
Palpation in Rückenlage	500		
Triggerpunkte	501		
Selbstdehnung	502		
M. extensor hallucis longus	504	20 Palpation der intrinsischen Fußmuskulatur	529
Insertionen	504	M. extensor digitorum brevis und M. extensor hallucis brevis	535
Funktionen	504	Insertionen	535
Palpation in Rückenlage	504	Funktionen	535
Triggerpunkte	505	Palpation in Rückenlage	535
Selbstdehnung	506	Triggerpunkte	537
M. peroneus longus und M. peroneus brevis	507	Selbstdehnung	537
Insertionen	507	Mm. interossei dorsales	538
Funktionen	507	Insertionen	538
Palpation in Seitenlage	508	Funktionen	538
Triggerpunkte	508	Palpation in Rückenlage	538
Selbstdehnung	509	Triggerpunkte	539
M. gastrocnemius	510	Selbstdehnung	540
Insertionen	510	M. abductor hallucis und M. flexor hallucis brevis	541
Funktionen	510	M. abductor hallucis	541
Palpation in Bauchlage	510	Insertionen	541
Triggerpunkte	511	Funktionen	541
Selbstdehnung	512	M. flexor hallucis brevis	541
M. soleus	514	Insertionen	541
Insertionen	514	Funktionen	541
Funktionen	514	Palpation in Bauchlage	542
Palpation in Bauchlage	514	Triggerpunkte	543
Triggerpunkte	515	Selbstdehnung	544
Selbstdehnung	516	M. abductor digiti minimi und M. flexor digiti minimi	546
M. popliteus	517	M. abductor digiti minimi	546
Insertionen	517	Insertionen	546
Funktionen	517	Funktionen	546
Palpation in Bauchlage	517	M. flexor digiti minimi	546
Triggerpunkte	518		
Selbstdehnung	519		
M. tibialis posterior, M. flexor digitorum longus und M. flexor hallucis longus	520		

Insertionen	546	Palpation in Bauchlage	550
Funktionen	546	Triggerpunkte	551
Palpation in Bauchlage	547	Selbstdehnung	552
Triggerpunkte	548	Schnelldurchlauf: Intrinsische Fußmuskulatur	553
Selbstdehnung	549	Patient in Rückenlage	553
M. flexor digitorum brevis	550	Patient in Bauchlage	553
Insertionen	550	Sachregister	555
Funktionen	550		