

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		
Einleitung	11	3 Abdecken und grundlegende Massagegriffe	23
Wissenschaft der Muskelpalpation	11	Abdecken	25
Richtlinie 1: Kenntnis der Insertionen des Zielmuskels	11	Einführung	25
Richtlinie 2: Kenntnis der Funktionen des Zielmuskels	11	Prinzipien der Abdeckung	25
Die ersten Schritte in der Kunst der Muskelpalpation	12	Methoden des Abdeckens	25
Richtlinie 3: Auswahl der wichtigsten Funktion des Zielmuskels für die Kontraktion	12	Flaches Abdecken	25
Perfektionieren der Kunst der Muskelpalpation	13	Körperbetontes Abdecken	25
Richtlinie 4: Widerstand gegen die Kontraktion des Zielmuskels	13	Alternativen zum Abdecken	25
Richtlinie 5: Inspektion vor Palpieren	14	Kompendium der Abdecktechniken	25
Richtlinie 6: Auffinden des Zielmuskels an der einfachsten Stelle	15	Massagegriffe	25
Richtlinie 7: Zupfen senkrecht zum Verlauf des Zielmuskels	15	Einführung	25
Richtlinie 8: Kleinste Schritte zum Verfolgen des Zielmuskels	16	Charakteristika des Anfassens	29
Richtlinie 9: Alternierende Kontraktion und Entspannung des Zielmuskels	16	Drucktiefe	29
Richtlinie 10: Gekoppelte Aktionen, wenn angebracht	17	Zug	29
Richtlinie 11: Reziproke Inhibition, wenn angebracht	17	Richtung	29
Richtlinie 12: Angemessener Druck	19	Geschwindigkeit	29
Richtlinie 13: Tiefe Palpation durch atemsynchrones langsame Einsinken in das Gewebe	19	Rhythmus	29
Richtlinie 14: Muskeln als Orientierungshilfe	20	Frequenz	30
Richtlinie 15: Entspannung und passive Annäherung des Zielmuskels bei der Palpation der knöchernen Insertionen	20	Dauer	30
Richtlinie 16: Palpation mit geschlossenen Augen	20	Kompendium der Massagegriffe	30
		Streichung	30
		Kneten/Walken	30
		Drückung	31
		Reibung/Friction	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		
Schlüssel-TrP verursachen Satelliten-TrP	62		
Ausstrahlungsmuster von TrP	62		
Lokalisierung und Behandlung von TrP	63		
6 Dehnen	67	9 Palpation der Knochen und Ligamente der unteren Extremität	127
Einleitung	69	Sektion 1: Becken	129
Was ist Dehnung?	69	Sektion 2: Oberschenkel und Unterschenkel	132
Warum dehnen?	69	Sektion 3: Mediale Fußseite	137
Wie findet man die richtige Dehnung für einen Muskel?	70	Sektion 4: Laterale Fußseite	139
Wie kraftvoll wird gedehnt?	72	Sektion 5: Dorsale Fußseite	141
Wann wird gedehnt?	72	Sektion 6: Plantare Fußseite	143
Grundlegende Dehntechniken: statisches Dehnen versus dynamisches Dehnen	73	Sektion 7: Ligamente der unteren Extremität	144
Erweiterte Dehntechniken: Verankern und Dehnen	74		
Erweiterte Dehntechniken: Anspannungs- Entspannungs- und Agonistenkontraktions- Dehnen	76	III Muskelpalpation	149
Schlussfolgerung	79		
II Palpation der Knochen und Ligamente	81	10 Palpation der Schultergürtelmuskulatur	151
7 Palpation der Knochen und Ligamente der oberen Extremität	83	M. trapezius	158
Sektion 1: Schultergürtel	85	Insertionen	158
Sektion 2: Oberarm und Unterarm	90	Funktionen	158
Sektion 3: Radiale Seite des Handgelenks (Os scaphoideum und Os trapezium)	94	Palpation in Bauchlage	159

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		
M. teres major	175		
Insertionen	175		
Funktionen	175		
Palpation in Bauchlage	175		
Triggerpunkte	176		
Selbstdehnung	176		
M. supraspinatus	178		
Insertionen	178		
Funktionen	178		
Palpation in Bauchlage	178		
Triggerpunkte	179		
Selbstdehnung	180		
M. deltoideus anterior	181		
Insertionen	181		
Funktionen	181		
Palpation in Rückenlage	182		
Triggerpunkte	182		
Selbstdehnung	182		
M. subscapularis	183		
Insertionen	183		
Funktionen	183		
Palpation in Rückenlage	183		
Triggerpunkte	184		
Selbstdehnung	185		
M. serratus anterior	186		
Insertionen	186		
Funktionen	186		
Palpation in Rückenlage	187		
Triggerpunkte	187		
Selbstdehnung	188		
M. pectoralis major	189		
Insertionen	189		
Funktionen	189		
Palpation in Rückenlage	189		
Triggerpunkte	190		
Selbstdehnung	191		
M. pectoralis minor	192		
Insertionen	192		
Funktionen	192		
Palpation in Rückenlage	192		
Triggerpunkte	193		
Selbstdehnung	194		
11 Palpation der Hals- und Nackenmuskulatur	199		
M. sternocleidomastoideus	207		
Insertionen	207		
Funktionen	207		
Palpation in Rückenlage	207		
Triggerpunkte	208		
Selbstdehnung	209		
Mm. scaleni	211		
Insertionen	211		
Funktionen	211		
Palpation in Rückenlage	212		
Triggerpunkte	212		
Selbstdehnung	213		
Mm. longus colli und longus capitis	215		
Insertionen	215		
Funktionen	215		
Palpation in Rückenlage	216		
Triggerpunkte	216		
Selbstdehnung	217		
Hyoidale Muskulatur	218		
Insertionen	218		
Funktionen	218		
Palpation in Rückenlage	220		
Triggerpunkte	220		
Selbstdehnung	221		
M. trapezius, Pars superior	222		
Insertionen	222		
Funktionen	222		
Palpation im Sitzen	222		
Triggerpunkte	223		
Selbstdehnung	224		
M. levator scapulae	225		
Insertionen	225		
Funktionen	225		
Palpation im Sitzen	226		
Triggerpunkte	227		
Selbstdehnung	227		
M. splenius capitis	228		
Insertionen	228		
Funktionen	228		
Palpation im Sitzen	228		
Triggerpunkte	229		
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
12 Palpation der Kopfmuskulatur	241	Insertionen	269
M. occipitofrontalis	247	Funktionen	269
Insertionen	247	Mundmuskeln – M. levator labii superior	270
Funktionen	247	Insertionen	270
Palpation in Rückenlage	247	Funktionen	270
Triggerpunkte	248	Triggerpunkte	270
M. temporalis	250	Mundmuskeln – M. zygomaticus minor	272
Insertionen	250	Insertionen	272
Funktionen	250	Funktionen	272
Palpation in Rückenlage	250	Mundmuskeln – M. zygomaticus major	273
Triggerpunkte	251	Insertionen	273
Selbstdehnung	251	Funktionen	273
M. masseter	252	Triggerpunkte	273
Insertionen	252	Mundmuskeln – M. levator anguli oris	275
Funktionen	252	Insertionen	275
Palpation in Rückenlage	252	Funktionen	275
Triggerpunkte	253	Mundmuskeln – M. risorius	276
Selbstdehnung	254	Insertionen	276
M. pterygoideus lateralis	255	Funktionen	276
Insertionen	255	Mundmuskeln – M. depressor anguli oris	277
Palpation in Rückenlage	255	Insertionen	277
Triggerpunkte	256	Funktionen	277
Selbstdehnung	257	Mundmuskeln – M. depressor labii inferioris	278
M. pterygoideus medialis	258	Insertionen	278
Insertionen	258	Funktionen	278
Funktionen	258	Mundmuskeln – M. mentalis	279
Palpation in Rückenlage	258	Insertionen	279
Triggerpunkte	259	Funktionen	279
Selbstdehnung	260	Mundmuskeln – M. buccinator	280
Mimische Gesichtsmuskulatur	261	Insertionen	280
Augenmuskeln – M. orbicularis oculi	262	Funktionen	280
Insertionen	262	Triggerpunkte	280
Funktionen	262	Mundmuskeln – M. orbicularis oris	282
		Insertionen	282

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
14 Palpation der Muskulatur		Insertionen	344
am Unterarm	313	Funktionen	344
M. brachioradialis	321	Palpation im Sitzen	344
Insertionen	321	Triggerpunkte	345
Funktionen	321	Selbstdehnung	345
Palpation im Sitzen	321	M. supinator	346
Triggerpunkte	322	Insertionen	346
Selbstdehnung	324	Funktionen	346
M. pronator teres	325	Palpation im Sitzen	347
Insertionen	325	Triggerpunkte	347
		Selbstdehnung	348
		Tiefe distale Vierergruppe	349

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		
Funktionen	363		
M. flexor pollicis brevis	363		
Insertionen	363		
Funktionen	363		
M. opponens pollicis	363		
Insertionen	363		
Funktionen	364		
Palpation im Sitzen	365		
Triggerpunkte	366		
Selbstdehnung	366		
Hypothenargruppe	367		
M. abductor digiti minimi	367		
Insertionen	367		
Funktionen	367		
M. flexor digiti minimi	367		
Insertionen	367		
Funktionen	367		
M. opponens digiti minimi	367		
Insertionen	367		
Funktionen	368		
Palpation im Sitzen	369		
Triggerpunkte	370		
Selbstdehnung	370		
M. adductor pollicis	372		
Insertionen	372		
Funktionen	372		
Palpation im Sitzen	373		
Triggerpunkte	373		
Selbstdehnung	373		
Mm. lumbricales	374		
Insertionen	374		
Funktionen	374		
Palpation im Sitzen	375		
Triggerpunkte	375		
Selbstdehnung	376		
Mm. interossei palmares	377		
Insertionen	377		
Funktionen	377		
Palpation im Sitzen	378		
Triggerpunkte	378		
Selbstdehnung	379		
Mm. interossei dorsales	380		
16 Palpation der Rumpfmuskulatur	385		
M. latissimus dorsi	392		
Insertionen	392		
Funktionen	392		
Palpation in Bauchlage	392		
Triggerpunkte	393		
Selbstdehnung	395		
Erector-spinae-Gruppe	397		
Insertionen	397		
Funktionen	397		
Palpation in Bauchlage	398		
Triggerpunkte	398		
Selbstdehnung	399		
Transversospinale Gruppe	400		
Insertionen	400		
Funktionen	400		
Palpation in Bauchlage	401		
Triggerpunkte	401		
Selbstdehnung	402		
M. quadratus lumborum	403		
Insertionen	403		
Funktionen	403		
Palpation in Bauchlage	404		
Triggerpunkte	405		
Selbstdehnung	406		
Mm. interspinales	407		
Insertionen	407		
Palpation im Sitzen	407		
Triggerpunkte	408		
Selbstdehnung	408		
Mm. intercostales externi und interni	409		
Insertionen	409		
Funktionen	409		
Palpation in Seitenlage	410		
Triggerpunkte	410		
Selbstdehnung	411		
M. rectus abdominis	413		
Insertionen	413		
Funktionen	413		
Palpation in Rückenlage	413		
Triggerpunkte	414		
Selbstdehnung	414		
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	18 Palpation der	
Funktionen	415	Oberschenkelmuskulatur	451
Palpation in Rückenlage	416	Ischiokrurale Muskulatur	460
Triggerpunkte	416	Insertionen	460
Selbstdehnung	417	Funktionen	460
Diaphragma	419	Palpation in Bauchlage	461
Insertionen	419	Triggerpunkte	462
Funktionen	419	Selbstdehnung	463
Palpation in Rückenlage	419	M. tensor fasciae latae	464
Triggerpunkte	420	Insertionen	464
Selbstdehnung	421	Funktionen	464
M. iliopsoas	422	Palpation in Rückenlage	465
Insertionen	422	Triggerpunkte	465
Funktionen	422	Selbstdehnung	466
Palpation im Sitzen	423	M. sartorius	467
Triggerpunkte	425	Insertionen	467
Selbstdehnung	425	Funktionen	467
Schnelldurchlauf: Rumpfmuskulatur	427	Palpation in Rückenlage	468
Patient in Bauchlage	427	Triggerpunkte	469
Patient im Sitzen	427	Selbstdehnung	469
Patient in Seitenlage	427	M. quadriceps femoris	471
Patient in Rückenlage, Knie mit kleiner Rolle		Insertionen	471
unterlagert	427	Funktionen	471
Patient im Sitzen	428	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		M. flexor digitorum longus	520
Unterschenkel	489	M. flexor hallucis longus	522
19 Palpation der		Palpation in Bauchlage	522
Unterschenkelmuskulatur	491	Triggerpunkte	524
M. tibialis anterior	497	Schnelldurchlauf: Unterschenkelmuskulatur	526
Insertionen	497	Muskeln des anterioren Kompartiments:	
Funktionen	497	Patient in Rückenlage mit extendiertem	
Palpation in Rückenlage	497	Kniegelenk	526
Triggerpunkte	498	Muskeln des lateralen Kompartiments:	
Selbstdehnung	499	Patient in Seitenlage	526
M. extensor digitorum longus	500	Muskeln des oberflächlichen posterioren	
Insertionen	500	Kompartimente: Patient in Bauchlage	526
Funktionen	500	Muskeln des tiefen posterioren Kompartiments:	
Palpation in Rückenlage	500	Patient in Bauchlage	526
Triggerpunkte	501		
Selbstdehnung	502		
M. extensor hallucis longus	504		
Insertionen	504		
Funktionen	504		
Palpation in Rückenlage	504		
Triggerpunkte	505		
Selbstdehnung	506		
M. peroneus longus und M. peroneus brevis	507		
Insertionen	507		
Funktionen	507		
Palpation in Seitenlage	508		
Triggerpunkte	508		
Selbstdehnung	509		
M. gastrocnemius	510		
Insertionen	510		
Funktionen	510		
Palpation in Bauchlage	510		
Triggerpunkte	511		
Selbstdehnung	512		
M. soleus	514		
Insertionen	514		
Funktionen	514		
Palpation in Bauchlage	514		
Triggerpunkte	515		
Selbstdehnung	516		
M. popliteus	517		
Insertionen	517		
Funktionen	517		
Palpation in Bauchlage	517		
Triggerpunkte	518		
Selbstdehnung	519		
M. tibialis posterior, M. flexor digitorum longus und M. flexor hallucis longus	520		
20 Palpation der intrinsischen			
Fußmuskulatur	529		
M. extensor digitorum brevis und M. extensor hallucis brevis	535		
Insertionen	535		
Funktionen	535		
Palpation in Rückenlage	535		
Triggerpunkte	537		
Selbstdehnung	537		
Mm. interossei dorsales	538		
Insertionen	538		
Funktionen	538		
Palpation in Rückenlage	538		
Triggerpunkte	539		
Selbstdehnung	540		
M. abductor hallucis und M. flexor hallucis brevis	541		
M. abductor hallucis	541		
Insertionen	541		
Funktionen	541		
M. flexor hallucis brevis	541		
Insertionen	541		
Funktionen	541		
Palpation in Bauchlage	542		
Triggerpunkte	543		
Selbstdehnung	544		
M. abductor digiti minimi und M. flexor digiti minimi	546		
M. abductor digiti minimi	546		
Insertionen	546		
Funktionen	546		
M. flexor digiti minimi	546		

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		