

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 2. Auflage	5
Abkürzungen	6
Autorinnenvorstellung	12

Teil 1

Einführung in die Manuelle Therapie

1 Grundlagen der Manuellen Therapie	14
1.1 Was ist Manuelle Therapie?	14
1.1.1 Definition Manuelle Therapie	14
1.1.2 Geschichte	14
1.2 Gelenkmechanik	15
1.2.1 Gelenklehre	15
1.2.2 Gelenkebene	15
1.2.3 Gelenkstellungen	15
1.2.4 Osteokinematik	16
1.2.5 Arthrokinematik	18
1.2.6 Gelenkanatomie	19
1.3 Muskulatur	19
1.3.1 Fasertypen	20
1.3.2 Verteilungsmuster der tonischen/phasischen Muskulatur	20
1.3.3 Allgemeines zur Behandlung der Muskulatur	21
1.4 Differenzialdiagnostik (Grundbegriffe)	22
1.4.1 Qualität und Quantität der Bewegung	22
1.4.2 Endgefühl	22
1.4.3 Kapselmuster	23
1.4.4 Slack	23
1.4.5 Traktions- und Gleitstufen	24
1.4.6 Joint play (Gelenkspiel)	24
1.5 Techniken der Manuellen Therapie und deren Wirkung	24
1.5.1 Manuelle Therapie und deren Anwendungsgebiete	25
1.5.2 Weichteiltechniken	26
1.5.3 Gelenktechniken	27
1.5.4 Nerventechniken	28
1.6 Wundheilung	29
1.6.1 Belastbarkeit von Geweben	29
1.6.2 Therapeutische Konsequenz	29
2 Untersuchungsprinzipien.	31
2.1 Palpation.	31
2.2 Anguläre Bewegungen (aktiv/passiv/EG).	31
2.3 Translatorische Bewegungen.	31
2.3.1 Gleiten	32
2.3.2 Traktion.	32
2.3.3 Kompression	32
2.4 Provokation	32
2.4.1 Gelenke	32
2.4.2 Muskulatur	32
2.4.3 Nerven	32
2.4.4 Ligamente, Menisci, Bursae	32

3 **Behandlungsprinzipien** 33

3.1 **Reproduzierbarkeit der Beschwerden.** 33

3.2 **Ausgangsstellung.** 33

3.3 **Intensität von Joint play und Behandlung** 33

3.4 **Behandlungstechniken** 33

3.5 **Grifftechnik** 33

4 **Dokumentation** 34

5 **Untersuchungsgang** 35

5.1 **Orientierende Untersuchung** 35

5.1.1 Arthrogene Problematik 35

5.1.2 Muskuläre Problematik 35

5.1.3 Neurogene Problematik 35

5.2 **Spezifische Untersuchung.** 36

5.2.1 Gelenk 37

5.2.2 Muskel 37

5.2.3 Neurologische Strukturen 38

Teil 2

Spezielle Untersuchung und Behandlung der Hintergliedmaßen

6 **Die Hintergliedmaßen** 42

7 **Hüftregion** 43

7.1 **Anatomie** 43

7.1.1 Anatomie Art. coxae 43

7.2 **Hüftgelenk.** 44

7.2.1 Spezifische Untersuchung des Gelenkes 44

7.2.2 Behandlung des Gelenkes 48

7.3 **Hüftmuskulatur.** 50

7.3.1 Spezifische Untersuchung Hüftflexoren 50

7.3.2 Spezifische Untersuchung Hüftadduktoren 54

7.3.3 Spezifische Untersuchung der Hüftextensoren 55

7.3.4 Spezifische Untersuchung der Hüftrotatoren 58

7.3.5 Behandlung der Hüftflexoren 60

7.3.6 Behandlung der Hüftadduktoren 67

7.3.7 Behandlung der Hüftextensoren 70

7.3.8 Behandlung der Hüftrotatoren 76

8 **Knieregion** 80

8.1 **Anatomie** 80

8.1.1 Art. genus (Kniegelenk) 80

8.2 **Kniegelenk und Kniescheibengelenk** 82

8.2.1 Spezifische Untersuchung der Gelenke 82

8.2.2 Behandlung der Gelenke 88

8.3 **Kniemuskulatur.** 91

8.3.1 Spezifische Untersuchung der Muskulatur. 91

8.3.2 Behandlung der Muskulatur 92

9 **Unterschenkelregion** 95

9.1 **Anatomie** 95

9.1.1 Proximales Tibiofibulargelenk 95

9.1.2 Distales Tibiofibulargelenk 95

9.2 Tibiofibulargelenke. 95

9.2.1 Spezifische Untersuchung der Gelenke 95

9.2.2 Behandlung der Gelenke 97

9.3 Unterschenkel-, Sprunggelenks- und Zehenmuskulatur. 97

9.3.1 Spezifische Untersuchung der Sprunggelenksflexoren. 97

9.3.2 Spezifische Untersuchung der Zehenflexoren 98

9.3.3 Spezifische Untersuchung der Sprunggelenksextensoren 99

9.3.4 Spezifische Untersuchung der Zehenextensoren 100

9.3.5 Behandlung der Sprunggelenksflexoren 100

9.3.6 Behandlung der Zehenflexoren 102

9.3.7 Behandlung der Sprunggelenksextensoren 106

9.3.8 Behandlung der Zehenextensoren 108

10 Sprunggelenk und Zehen. 112

10.1 Anatomie 112

10.2 Spezifische Untersuchung und Behandlung 112

10.2.1 Spezifische Untersuchung der Sprunggelenke 112

10.2.2 Spezifische Untersuchung der Gelenke der Zehenregion 117

10.2.3 Spezifische Untersuchung der Zehenmuskulatur 120

10.2.4 Behandlung der Sprunggelenke. 121

10.2.5 Behandlung der Gelenke der Zehenregion. 122

10.2.6 Behandlung der Zehenmuskulatur 123

Teil 3

Spezielle Untersuchung und Behandlung der Vordergliedmaßen

11 Die Vordergliedmaßen 126

12 Schulterregion und skapulothorakales Gleitlager 127

12.1 Anatomie 127

12.1.1 Skapula 127

12.1.2 Skapulothorakales Gleitlager (Syndesmosis). 127

12.1.3 Schultergelenk. 127

12.1.4 Schultergürtelmuskulatur 127

12.1.5 Schultergelenkmuskulatur 128

12.2 Skapulothorakale Verbindung/Schultergelenk 128

12.2.1 Spezifische Untersuchung der Gelenke 128

12.2.2 Behandlung des Gelenkes 132

12.3 Muskulatur 134

12.3.1 Spezifische Untersuchung der oberflächlichen Schultergürtelmuskulatur 134

12.3.2 Spezifische Untersuchung der tiefen Schultergürtelmuskulatur 139

12.3.3 Spezifische Untersuchung der Schulterextensoren 142

12.3.4 Spezifische Untersuchung der Schulterflexoren 143

12.3.5 Behandlung oberflächliche Schultergürtelmuskulatur 145

12.3.6 Behandlung tiefe Schultergürtelmuskulatur. 154

12.3.7 Behandlung Schulterextensoren 158

12.3.8 Behandlung Schulterflexoren 161

13 Ellenbogenregion. 165

13.1 Anatomie 165

13.1.1 Art. cubiti 165

13.1.2 Muskulatur der Art. cubiti 165

13.2 Ellenbogengelenk 166

13.2.1 Spezifische Untersuchung der Gelenke 166

13.2.2 Behandlung der Gelenke 170

13.3 Muskulatur 170

13.3.1 Spezifische Untersuchung der Ellenbogenflexoren 170

13.3.2 Spezifische Untersuchung der Ellenbogenextensoren 171

13.3.3 Behandlung Ellenbogenflexoren 173

13.3.4 Behandlung Ellenbogenextensoren 175

14 Unterarmregion. 179

14.1 Anatomie 179

14.1.1 Art. radioulnaris proximalis und Art. radioulnaris distalis. 179

14.1.2 Muskulatur Unterarm. 180

14.2 Radioulnargelenke 180

14.2.1 Spezifische Untersuchung der Gelenke 180

14.2.2 Behandlung der Gelenke 182

14.3 Muskulatur 182

14.3.1 Spezifische Untersuchung der Supinatoren 182

14.3.2 Spezifische Untersuchung der Pronatoren. 183

14.3.3 Spezifische Untersuchung der Extensoren des Karpalgelenks und der Zehen 183

14.3.4 Spezifische Untersuchung der Flexoren des Karpalgelenks und der Zehen 184

14.3.5 Behandlung der Supinatoren 185

14.3.6 Behandlung der Pronatoren 187

14.3.7 Behandlung der Extensoren und Flexoren 189

15 Karpalgelenk und Zehen 192

15.1 Anatomie 192

15.1.1 Anatomie des Karpalgelenks. 192

15.1.2 Anatomie der Zehenregion 192

15.2 Karpalgelenke und Zehengelenke 193

15.2.1 Spezifische Untersuchung des Karpalgelenks und der Artt. intermetacarpeae 193

15.2.2 Spezifische Untersuchung der Gelenke der Zehenregion 196

15.2.3 Spezifische Untersuchung der Zehenmuskulatur 198

15.2.4 Behandlung des Karpalgelenks und der Artt. intermetacarpeae 198

15.2.5 Behandlung der Gelenke der Zehenregion. 199

15.2.6 Behandlung der Zehenmuskulatur 199

Teil 4

Spezielle Untersuchung und Behandlung der Wirbelsäule und Neurotension

16 Die Wirbelsäule 202

16.1 Anatomischer Aufbau und Behandlung. 202

16.1.1 Ligamente der Wirbelsäule. 202

16.1.2 Wirbelsäulendysfunktionen und deren Behandlung 203

16.2 Gelenke der Wirbelsäule 204

16.2.1 Obere HWS-Region 204

16.2.2 Untere HWS-Region 211

16.2.3 Brustwirbelsäule (BWS). 215

16.2.4 Rippen 221

16.2.5 Sympathikus 230

16.2.6 Lendenwirbelsäule (LWS). 231

16.2.7 Iliosakralgelenk (ISG) 237

16.2.8 Vertebrae caudales (Rute) 245

16.3 Muskulatur 245

16.3.1 Anatomie und funktionelle Bedeutung. 245

16.3.2 Spezifische Untersuchung der Kopfbeweger 246

16.3.3 Spezifische Untersuchung der epaxialen Stamm Muskeln 247

16.3.4 Spezifische Untersuchung der hypaxialen Stamm Muskeln 250

16.3.5 Spezifische Untersuchung der Inspiratoren 251

16.3.6 Spezifische Untersuchung der Exspiratoren 252

16.3.7 Behandlung der Kopfbeweger. 254

16.3.8 Behandlung der epaxialen Stammuskeln 259

16.3.9 Behandlung der hypaxialen Stammuskeln. 263

16.3.10 Behandlung der Inspiratoren 264

16.3.11 Behandlung der Exspiratoren 267

17 Neurotension 269

17.1 Anatomie 269

17.1.1 Die Nervensysteme 269

17.1.2 Nervenzellen 272

17.1.3 Spinalnerv 273

17.1.4 Nervenwurzeln 274

17.1.5 Bindegewebeschichten der Neuralstrukturen 275

17.1.6 Meningen und membranöses System 275

17.1.7 Befestigungen von Neuralstrukturen 276

17.1.8 Blutversorgung des Rückenmarks und der peripheren Nerven 276

17.2 Bewegung, Dehnung und Kompression neurogener Strukturen. 278

17.2.1 Nervenpalpation. 278

17.2.2 Spannungspunkte. 278

17.2.3 Ursachen von mechanosensitiven Veränderungen neurogener Strukturen 278

17.2.4 Symptome erhöhter Mechanosensitivität eines Nervs 279

17.3 Wirkungsweise der Neurotensionsbehandlung 279

17.4 Kontraindikation 279

17.5 Spezifische Untersuchung und Behandlung neuraler Strukturen 280

17.5.1 Nervenleitung 280

17.5.2 Mechanosensitivität der peripheren Nerven. 280

17.5.3 Druckpunktpalpation 288

17.5.4 Behandlung der peripheren Nervenstruktur. 295

Teil 5

Anhang

18 Literaturliste 298

Sachverzeichnis 299