

Inhaltsverzeichnis

1	Theoretische Grundlagen	3	3.1.3	Krankheitsformen, -ursachen und -verläufe	64
1.1	Ausbildung/Studium	3	3.1.4	Gesundheits-, Risiko- und Krankheitsverhalten	68
1.2	Lerntechniken	5	3.1.5	Krankheitsbewältigung, Resilienz, Achtsamkeit, Stresskompetenz	69
1.3	Terminologie und Nomenklatur	6	3.1.6	Epidemiologische Grundbegriffe	71
1.4	Maßeinheiten	11	3.2	Fachrichtungen der Medizin	73
1.5	Voraussetzung für therapeutisches Arbeiten	12	3.3	Klassifizierungen (ICD, ICF, Pflegegrade)	74
1.5.1	Grundverständnis wissenschaftliches Arbeiten	12	3.3.1	ICD	74
1.5.2	Kommunikation Therapeut – Patient	14	3.3.2	ICF	74
1.5.3	Verhalten der Therapierenden	16	3.3.3	Pflegegrade	75
1.5.4	Interprofessionelles Arbeiten	17	3.4	Physiotherapeutische Behandlung	76
1.5.5	Arbeitsorganisation im Physio-Alltag	18	3.5	Evidenz	81
1.5.6	Clinical Reasoning	24	3.5.1	EBM und EBP	82
2	Praktische Grundlagen	29	3.5.2	Literaturrecherche	83
2.1	Die wichtigsten Gelenke – Aufbau und Bewegung	29	3.5.3	Evidenzhierarchie	86
2.2	Die wichtigsten Körpersysteme	38	3.5.4	Literaturverwendung (Zitation)	86
2.3	Achsen und Ebenen	39	4	Physiologische Grundlagen	91
2.4	ASTEN, Lagerungen und Transfers	40	4.1	Zelle	91
2.4.1	ASTE Rückenlage (RL)	41	4.2	Gewebetypen	93
2.4.2	ASTE Seitenlage (SL)	43	4.2.1	Epithelgewebe	93
2.4.3	ASTE Bauchlage (BL)	44	4.2.2	Bindegewebe	95
2.4.4	ASTE Sitz	45	4.2.3	Muskelgewebe	102
2.4.5	ASTE Stand	46	4.2.4	Nervengewebe	108
2.4.6	Weitere ASTEN	47	4.2.5	Veränderungen im Gewebe	110
2.5	Körperhaltung und Bewegung	49	4.3	Wundheilungsphasen	111
2.5.1	Körperhaltung, -bewegung und Pathologien	50	4.4	Muskelkontraktion	115
2.5.2	„Optimale“ Körperhaltung versus individuell ökonomische Haltung	50	5	Bewegung und Mobilisation	119
2.5.3	Definitionen Haltung, Fehlhaltung, Haltungsmuster	51	5.1	Grundlagen des Durchbewegens	119
2.5.4	Ätiologie von „Fehlhaltungen“	51	5.2	Praktische Durchführung des Durchbewegens	120
2.5.5	Klinik Haltungsstereotypen	53	5.2.1	Untere Extremität	120
2.5.6	Entwicklung des Bewegungsverhaltens des Menschen	57	5.2.2	Obere Extremität	126
3	Allgemeine Krankheitslehre	61	5.3	Aktives und resistives Bewegen	137
3.1	Gesundheit und Krankheit	61	5.4	Anleitung von Übungen	138
3.1.1	Gesundheitsmodelle	61	5.4.1	Grundsätze der Muskelaktivierung und Übungsanleitung	138
3.1.2	Krankheitsmodelle	63	5.4.2	Grundsätze zur Erstellung von Übungsprogrammen	142

5.5	Training und körperliche Anpassung	144	8	Gang	211
5.5.1	Herz-Kreislauf-System	145	8.1	Grundlagen des Gangs	211
5.5.2	Muskulatur	146	8.1.1	Allgemeine Grundlagen	211
5.5.3	Passiver Bewegungsapparat (Sehnen, Bänder, Knorpel)	147	8.1.2	Gangphasen	211
5.5.4	Faszien	148	8.1.3	Muskeleinsatz	214
5.5.5	Neuronales System	148	8.1.4	Ganganalyse	218
5.6	Motivation	148	8.1.5	Gangpathologien	219
5.7	Motorisches Lernen	150	8.2	Gangschule	221
5.7.1	Klassische Lernmodelle	151	8.2.1	Gang mit Hilfsmitteln	221
5.7.2	Stufenmodell des motorischen Lernens	152	8.2.2	Waagentraining	227
5.7.3	Prinzipien des motorischen Lernens in der PT	154	8.2.3	Training der Gewichtsübernahme auf das betroffene Bein	227
5.8	Prophylaxen und allgemeine Mobilisation	156	8.3	Beinachsentraining	230
5.8.1	Prophylaxen	156	9	Muskeltests	239
5.8.2	Allgemeine Mobilisation	163	9.1	Praxisrelevante Grundlagen Muskulatur	239
6	Palpation	169	9.1.1	Muskeltonus	239
6.1	Becken und LWS	169	9.1.2	Muskelmobilität	242
6.2	Untere Extremität	171	9.1.3	Gelenkstabilisation und -bewegung	244
6.3	Kopf	173	9.1.4	Myokine – der „Zaubertrank der Muskeln“	247
6.4	Schultergürtel und Thorax	173	9.2	Muskeltonus-Tests	248
6.5	Obere Extremität und Schultergelenk	176	9.3	Muskelkraft-Tests	249
7	Messungen	181	9.3.1	Kennmuskeltests	249
7.1	Bewegungsausmaß	181	9.3.2	Muskelübersichtstests	251
7.1.1	Überprüfung des BAM	181	9.3.3	Muskelfunktionstests (MFT)	252
7.1.2	Schätzwerte ROM	182	9.4	Muskelmobilitäts-Tests	268
7.2	Neutral-Null-Methode (NNM)	184	9.4.1	Befunderhebung	268
7.3	Winkelmessung	186	9.4.2	Behandlung eingeschränkte muskuläre Mobilität	270
7.3.1	Winkelmessung untere Extremität	186	10	Praktikumseinsatz	289
7.3.2	Winkelmessung obere Extremität	192	10.1	Allgemeines	289
7.3.3	Bewegungsausmaß Rumpf	197	10.2	Vorbereitung und Durchführung des Praktikumseinsatzes	290
7.4	Umfangmessungen	199	10.2.1	Vorbereitung	290
7.5	Beinlängenmessungen	204	10.2.2	Durchführung	291
			10.3	Besondere Kommunikationssituationen	296
				Register	301