

# Inhaltsübersicht

<b>Einleitung</b> .....	<b>23</b>
1. Das Faszien­distor­si­ons­mo­dell nach Typaldos .....	23
2. Zum Forschungsstand .....	25
3. Zielgruppe des Buches.....	26
4. Aufbau des Buches .....	27
<b>Teil I. Theoretische Grundlagen</b> .....	<b>29</b>
A. Zur Entstehung des Faszien­distor­si­ons­mo­dells .....	29
B. Faszien .....	34
C. Distor­si­o­nen.....	41
D. Das Faszien­distor­si­ons­mo­dell – eine Standortbestimmung .....	45
<b>Teil II. Die einzelnen Faszien­distor­si­o­nen</b> .....	<b>61</b>
A. Einleitung .....	61
B. Die Diagnose im FDM .....	62
C. Die Behandlung nach dem FDM mit der Typaldos-Methode.....	65
D. Die einzelnen Faszien­distor­si­o­nen .....	71
<b>Teil III: Faszien­distor­si­o­nen nach Körperregionen</b> .....	<b>113</b>
A. Kopf.....	114
B. Oberer Rücken.....	121
C. Rumpf.....	135
D. Unterer Rücken und Becken .....	145
E. Obere Extremitäten .....	158
F. Untere Extremitäten.....	178
G. Chronische Schmerzen und Schmerzsyndrome .....	207
<b>Teil IV. Anhang</b> .....	<b>213</b>
1. Abkürzungen.....	213
2. Literaturverzeichnis .....	214
3. Sachregister .....	216
4. European FDM Association .....	220

# Inhaltsverzeichnis

<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>20</b>
<b>Einleitung.....</b>	<b>23</b>
1. Das Fasiendistorsionsmodell nach Typaldos.....	23
2. Zum Forschungsstand.....	25
3. Zielgruppe des Buches .....	26
4. Aufbau des Buches.....	27
<b>Teil I. Theoretische Grundlagen .....</b>	<b>29</b>
A. Zur Entstehung des Fasiendistorsionsmodells .....	29
1. Die Jahre 1991 bis 2006 .....	29
2. Die Jahre ab 2006.....	32
B. Faszien.....	34
1. Einleitung: Bedeutung der Faszien für das FDM.....	34
2. Definition und Begriffsabgrenzung .....	34
3. Formen und Ausprägungen.....	36
3.1 Bindegewebe versus Faszien .....	36
3.2 Nach Schichten im Körper.....	36
3.3 Nach der Architektur des kollagenen Bindegewebes .....	37
3.4 Nach der äußeren Form .....	37
4. Funktion.....	38
5. Das Faszienkontinuum nach Typaldos .....	40
C. Distorsionen .....	41
1. Ursachen für eine Fasiendistorsion.....	41
2. Die einzelnen Fasiendistorsionen – Kurzform.....	42
3. Terminologische Abgrenzung.....	43
3.1 Entzündung und Schwellung.....	43
3.2 Frakturen .....	43
D. Das Fasiendistorsionsmodell – eine Standortbestimmung.....	45
1. Warum eine Beschäftigung mit dem Begriff „Modell“? .....	45
2. Das klassische therapeutische Handlungsschema.....	47
3. Der Ansatz von Typaldos .....	49
4. Zum Modellcharakter des FDM .....	52
5. Die Grenzen des FDM.....	54
6. Unterschiedliche Auslegungen des FDM.....	56
7. Ausblick: Die Zukunft des Fasiendistorsionsmodells.....	57
<b>Teil II. Die einzelnen Fasiendistorsionen .....</b>	<b>61</b>
A. Einleitung .....	61
B. Die Diagnose im FDM .....	62
1. Gestik .....	63
2. Anamnese .....	64
3. Untersuchung .....	64

C. Die Behandlung nach dem FDM mit der Typaldos-Methode.....	65
1. Terminologie.....	65
2. Prinzip .....	65
3. Voraussetzungen .....	66
4. Formen der Behandlung .....	67
4.1 Daumentechniken .....	67
4.2 Ganzhandtechniken .....	68
4.3 Wärme / Kälte .....	68
4.4 FDM-Tools.....	68
5. Reihenfolge der Behandlung .....	69
6. Nebenwirkungen und Kontraindikationen.....	69
6.1 Nebenwirkungen .....	69
6.2 Kontraindikationen.....	70
D. Die einzelnen Faszienstörungen.....	71
1. Triggerband ( <i>triggerband</i> , TB) .....	71
1.1 Beschreibung und Entstehung .....	71
1.2 Formen .....	73
1.3 Häufige Verläufe .....	74
1.4 Diagnostik .....	74
1.4.1 Gestik .....	74
1.4.2 Anamnese .....	74
1.4.3 Untersuchung .....	74
1.5 Behandlung .....	75
1.5.1 Prinzip und Ziel .....	75
1.5.2 Ablauf.....	76
1.5.3 Die Behandlung eines chronischen Triggerbandes .....	77
1.5.4 Besonderheiten bei der Behandlung .....	77
2. Hernierter Triggerpunkt ( <i>herniated triggerpoint</i> , HTP) .....	78
2.1 Beschreibung und Entstehung .....	78
2.2 Formen .....	79
2.3 Häufige Lokalisationen .....	80
2.4 Diagnostik .....	80
2.4.1 Gestik .....	80
2.4.2 Anamnese .....	80
2.4.3 Untersuchung .....	80
2.5 Behandlung .....	81
2.5.1 Prinzip .....	81
2.5.2 Ablauf.....	81
2.5.3 Besonderheiten .....	82
3. Kontinuumdistorsion ( <i>continuum distortion</i> , CD).....	82
3.1 Voraussetzungen: Die Kontinuumtheorie.....	82
3.2 Formen .....	84
3.3 Häufige Lokalisationen .....	85
3.4 Diagnostik .....	85
3.4.1 Gestik .....	85

3.4.2 Anamnese .....	85
3.4.3 Untersuchung .....	86
3.5 Behandlung .....	86
3.5.1 Prinzip .....	86
3.5.2 Ablauf .....	87
3.5.3 Die Behandlung der invertierten Kontinuumsdistorsion .....	87
3.5.4 Besonderheiten .....	88
4. Faltdistorsion ( <i>folding distortion</i> , FD) .....	89
4.1 Beschreibung und Entstehung .....	89
4.2 Formen .....	90
4.3 Häufige Lokalisationen .....	92
4.4 Diagnostik .....	92
4.4.1 Gestik .....	92
4.4.2 Anamnese .....	92
4.4.3 Untersuchung .....	92
4.5 Behandlung .....	93
4.5.1 Grundlegendes / Prinzipien .....	93
4.5.2 Behandlung von Entfaltdistorsionen .....	94
4.5.3 Behandlung von Einfaltdistorsionen .....	95
4.5.4 Besonderheiten .....	96
5. Zylinderdistorsion ( <i>cylinder distortion</i> , CyD) .....	97
5.1 Beschreibung und Entstehung .....	97
5.1.1 Beschreibung .....	97
5.1.2 Ursache / Verletzungsmechanismus .....	98
5.2 Beschwerden / Symptome .....	99
5.3 Häufige Lokalisierungen .....	99
5.4 Diagnostik .....	99
5.4.1 Gestik .....	99
5.4.2 Anamnese .....	99
5.4.3 Untersuchung .....	100
5.5 Behandlung .....	100
5.5.1 Grundlegendes / Prinzipien .....	100
5.5.2 Manuelle Behandlungsformen .....	101
5.5.3 Nichtmanuelle Behandlungsformen .....	103
6. Tektonische Fixation ( <i>tectonic fixation</i> , TF) .....	106
6.1 Beschreibung und Entstehung .....	106
6.2 Häufige Lokalisierungen .....	107
6.3 Diagnostik .....	107
6.3.1 Gestik .....	107
6.3.2 Anamnese .....	107
6.3.3 Untersuchung .....	107
6.4 Behandlung .....	107
6.4.1 Ziel der Behandlung .....	107
6.4.2 Behandlungstechniken .....	108

<b>Teil III: Faszienstörungen nach Körperregionen</b>	<b>113</b>
Einleitende Bemerkungen	113
A. Kopf	114
1. Kopf/Schädel	114
1.1 Diagnostik	114
1.1.1 Gestik	114
1.1.2 Anamnese	114
1.1.3 Untersuchung	114
1.2 Die einzelnen Faszienstörungen und ihre Behandlung	114
1.2.1 Triggerbänder	114
1.2.2 HTP	115
1.2.3 Kontinuumsstörungen	115
1.2.4 Faltdstörungen	115
1.2.5 Zylinderstörungen	116
1.3 Medizinische Diagnosen	116
1.3.1 Retroorbitaler Kopfschmerz	116
1.3.2 Migräne	116
1.3.3 Kopfschmerz bei Kindern	117
2. Ohren	117
2.1 Diagnostik	117
2.1.1 Gestik	117
2.1.2 Anamnese	117
2.2 Die einzelnen Faszienstörungen und ihre Behandlung	117
2.2.1 Triggerbänder	117
2.2.2 Kontinuumsstörungen	117
2.2.3 Tektonische Fixationen	117
2.3 Medizinische Diagnosen	118
2.3.1 Schwindel und Ohrgeräusche	118
3. Kiefergelenk	118
3.1 Diagnostik	118
3.1.1 Gestik	118
3.1.2 Anamnese	118
3.1.3 Untersuchung	118
3.2 Die einzelnen Faszienstörungen und ihre Behandlung	119
3.2.1 Triggerbänder	119
3.2.2 Kontinuumsstörungen	119
3.2.3 Faltdstörungen	119
3.3 Medizinische Diagnosen	120
3.3.1 Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)	120
B. Oberer Rücken	121
1. Schulter	121
1.1 Einleitende Bemerkungen	121
1.2 Diagnostik	121
1.2.1 Gestik	121
1.2.2 Anamnese	122

1.2.3 Untersuchung .....	122
1.2.3.1 Bewegungsebenen im Schulterbereich .....	122
1.2.3.2 Reihenfolge der Diagnoseschritte .....	123
1.2.3.3 Palpation.....	124
1.3 Die einzelnen Faszien­distorsionen und ihre Behandlung .....	124
1.3.1 Triggerbänder.....	124
1.3.2 HTP: Der supraclaviculäre hernierte Triggerpunkt (SCHTP).....	125
1.3.3 Kontinuumdistorsionen .....	126
1.3.4 Faltdistorsionen.....	126
1.3.5 Zylinderdistorsionen .....	127
1.3.6 Tektonische Fixationen.....	128
1.4 Medizinische Diagnosen .....	129
1.4.1 Schulterfraktur .....	129
1.4.2 Luxationen.....	129
1.4.3 Entzündungen der Sehnen oder Schleimbeutel (Tendinitis und Bursitis) .....	130
1.4.4 Chronische Schulterschmerzen.....	130
2. Nacken .....	131
2.1 Diagnostik .....	131
2.1.1 Gestik .....	131
2.1.2 Anamnese .....	131
2.1.3 Untersuchung .....	131
2.2 Die einzelnen Faszien­distorsionen und ihre Behandlung .....	132
2.2.1 Triggerbänder.....	132
2.2.2 HTP .....	132
2.2.3 Kontinuumdistorsionen .....	133
2.2.4 Faltdistorsionen.....	133
2.2.5 Zylinderdistorsionen .....	134
2.2.6 Tektonische Fixationen.....	134
2.3 Medizinische Diagnosen .....	134
2.3.1 Torticollis / Schiefhals .....	134
2.3.2 Schleudertrauma .....	134
C. Rumpf .....	135
1. Mittlerer Rücken .....	135
1.1 Diagnose.....	135
1.1.1 Gestik .....	135
1.1.2 Anamnese .....	135
1.1.3 Untersuchung .....	135
1.2 Die einzelnen Faszien­distorsionen und ihre Behandlung .....	135
1.2.1 Triggerbänder.....	135
1.2.2 HTP .....	136
1.2.3 Kontinuumdistorsionen .....	136
1.2.4 Faltdistorsionen.....	136
1.2.4.1 Paravertebrale Faltdistorsionen.....	136

1.2.4.2 Faltdistorsion der interkostalen Membran (Starfaltdistorsion) .....	138
1.2.4.3 Faltdistorsion der ersten Rippe.....	139
1.2.5 Zylinderdistorsionen .....	139
1.2.6 Tektonische Fixationen.....	140
2. Rippen.....	140
2.1 Diagnose.....	140
2.1.1 Gestik .....	140
2.1.2 Anamnese .....	140
2.1.3 Untersuchung .....	140
2.2 Die einzelnen Faszidistorsionen und ihre Behandlung .....	141
2.2.1 Triggerbänder.....	141
2.2.2 Kontinuumsdistorsionen .....	141
2.2.3 Faltdistorsionen.....	141
2.3 Medizinische Diagnosen .....	141
2.3.1 Rippenprellung und -fraktur .....	141
2.3.2 Rippenserienfrakturen.....	142
3. Bauch .....	142
3.1 Diagnostik .....	143
3.1.1 Gestik .....	143
3.1.2 Anamnese .....	143
3.1.3 Untersuchung .....	143
3.2 Die einzelnen Faszidistorsionen und ihre Behandlung .....	143
3.2.1 Triggerbänder.....	143
3.2.2 HTP .....	143
3.3 Medizinische Diagnosen .....	144
3.3.1 Pankreatitis, Appendizitis etc.....	144
3.3.2 Gallenkoliken.....	144
D. Unterer Rücken und Becken.....	145
1. Unterer Rücken .....	145
1.1 Diagnostik .....	145
1.1.1 Gestik .....	145
1.1.2 Anamnese .....	145
1.1.3 Untersuchung .....	146
1.2. Die einzelnen Faszidistorsionen und ihre Behandlung.....	146
1.2.1 Triggerbänder.....	146
1.2.2 HTP .....	147
1.2.3 Kontinuumsdistorsionen .....	148
1.2.4 Faltdistorsionen.....	149
1.2.5 Zylinderdistorsionen .....	151
1.2.6 Tektonische Fixationen.....	152
1.3 Medizinische Diagnosen .....	152
1.3.1 Chronische Rückenschmerzen (Lumbalgien) .....	152
1.3.2 Lumbale Kompressionsfrakturen.....	153
1.3.3 Spinalkanalstenose .....	153

1.3.4 Lumbago.....	154
1.3.5 Ischialgie und Pseudo-Ischialgie .....	154
1.3.6 Nierenkolik.....	155
2. Becken .....	156
2.1. Diagnose.....	156
2.1.1 Gestik .....	156
2.1.2 Anamnese .....	156
2.1.3 Untersuchung .....	156
2.2 Die einzelnen Faszienstörungen und ihre Behandlung .....	156
2.2.1 Triggerbänder.....	156
2.2.2 HTP .....	156
2.2.3 Kontinuumsstörungen .....	157
2.3 Medizinische Diagnosen .....	157
2.3.1 Schambeinentzündung (Pubalgia).....	157
2.3.2 Beckenbodeninsuffizienz .....	157
E. Obere Extremitäten .....	158
1. Oberarm .....	158
1.1 Diagnose.....	158
1.1.1 Gestik .....	158
1.1.2 Anamnese .....	158
1.1.3 Untersuchung .....	158
1.2 Die einzelnen Faszienstörungen und ihre Behandlung .....	158
1.2.1 Triggerbänder.....	158
1.2.2 HTP .....	159
1.2.3 Kontinuumsstörungen .....	159
1.2.4 Faltdstörungen .....	159
1.2.5 Zylinderstörungen .....	160
2. Ellenbogen.....	161
2.1 Diagnostik .....	161
2.1.1 Gestik .....	161
2.1.2 Anamnese .....	161
2.1.3 Untersuchung .....	161
2.2 Die einzelnen Faszienstörungen und ihre Behandlung .....	162
2.2.1 Triggerbänder.....	162
2.2.2 Kontinuumsstörungen .....	162
2.2.3 Faltdstörungen.....	162
2.2.4 Zylinderstörungen .....	162
2.2.5 Tektonische Fixationen.....	164
2.3 Medizinische Diagnosen .....	164
2.3.1 Tennisarm/Golferellenbogen (Epicondylitis humeri lateralis/medialis).....	164
3. Unterarm .....	164
3.1 Diagnostik .....	164
3.1.1 Gestik .....	164
3.1.2 Anamnese .....	164



3.1.3 Untersuchung .....	165
3.2 Die einzelnen Faszienstörungen .....	165
3.2.1 Triggerbänder .....	165
3.1.2 Kontinuumsstörungen .....	165
3.1.3 Faltdstörungen .....	165
3.1.4 Zylinderstörungen .....	166
3.3 Medizinische Diagnosen .....	167
3.3.1 Unterarmfrakturen .....	167
3.3.2 Karpaltunnelsyndrom .....	167
4. Handgelenk .....	170
4.1 Diagnostik .....	170
4.1.1 Gestik .....	170
4.1.2 Anamnese .....	170
4.1.3 Untersuchung .....	170
4.2 Die einzelnen Faszienstörungen .....	171
4.2.1 Triggerbänder .....	171
4.2.2 Kontinuumsstörungen .....	171
4.2.3 Faltdstörungen .....	172
4.2.4 Tektonische Fixationen .....	172
5. Hand .....	173
5.1 Diagnostik .....	173
5.1.1 Gestik .....	173
5.1.2 Anamnese .....	173
5.1.3 Untersuchung .....	173
5.2 Die einzelnen Faszienstörungen .....	173
5.2.1 Triggerbänder .....	173
5.2.2 Kontinuumsstörung .....	173
5.2.3 Faltdstörungen .....	173
5.2.4 Zylinderstörungen .....	174
5.2.5 Tektonische Fixationen .....	174
5.3 Medizinische Diagnosen .....	174
5.3.1 Dupuytren'sche Kontraktur .....	174
6. Daumen und Finger .....	174
6.1 Diagnostik .....	174
6.1.1 Gestik .....	174
6.1.2 Anamnese .....	174
6.1.3 Untersuchung .....	175
6.2 Die einzelnen Faszienstörungen .....	175
6.2.1 Triggerbänder .....	175
6.1.2 Kontinuumsstörungen .....	175
6.1.3 Faltdstörungen .....	175
6.1.4 Zylinderstörungen .....	176
6.1.5 Tektonische Fixationen .....	176
6.3 Medizinische Diagnosen .....	176

6.3.1 Arthrose .....	176
6.3.2 Schnappfinger .....	177
6.3.3 Fingerverstauchung .....	177
F. Untere Extremitäten .....	178
1. Hüfte .....	178
1.1 Diagnostik .....	178
1.1.1 Gestik .....	178
1.1.2 Anamnese .....	178
1.1.3 Untersuchung .....	179
1.2 Die einzelnen Faszidistorsionen .....	179
1.2.1 Triggerbänder .....	179
1.2.2 HTP .....	179
1.2.3 Kontinuumsdistorsionen .....	180
1.2.4 Faltdistorsionen .....	180
1.2.5 Zylinderdistorsionen .....	181
1.2.6 Tektonische Fixationen .....	182
1.3 Medizinische Diagnosen .....	184
1.3.1 Coxarthrose .....	184
2. Oberschenkel .....	184
2.1 Diagnostik .....	184
2.1.1 Gestik .....	184
2.1.2 Anamnese .....	184
2.1.3 Untersuchung .....	184
2.2 Die einzelnen Faszidistorsionen .....	185
2.2.1 Triggerbänder .....	185
2.2.2 Faltdistorsionen .....	186
2.2.3 Zylinderdistorsionen .....	186
2.3 Medizinische Diagnosen .....	186
2.3.1 Muskelzerrungen .....	186
3. Knie .....	187
3.1 Diagnostik .....	187
3.1.1 Gestik .....	187
3.1.2 Anamnese .....	187
3.1.3 Untersuchung .....	188
3.2 Die einzelnen Faszidistorsionen .....	188
3.2.1 Triggerbänder .....	188
3.2.2 Kontinuumsdistorsionen .....	188
3.2.3 Faltdistorsionen .....	188
3.2.4 Zylinderdistorsionen .....	191
3.2.5 Tektonische Fixationen .....	191
3.3 Medizinische Diagnosen .....	191
3.3.1 Zerrungen und Verstauchungen .....	191
3.3.2 Baker-Zyste .....	192
3.3.3 Morbus Osgood-Schlatter .....	192
3.3.4 Kniearthrose .....	192

4. Unterschenkel .....	193
4.1 Diagnostik .....	193
4.1.1 Gestik .....	193
4.1.2 Anamnese .....	193
4.1.3 Untersuchung .....	193
4.2 Die einzelnen Faszidistorsionen und ihre Behandlung .....	193
4.2.1 Triggerbänder .....	193
4.2.2 Kontinuumsdistorsionen .....	194
4.2.3 Faltdistorsionen .....	194
4.2.4 Zylinderdistorsionen .....	195
4.3 Medizinische Diagnosen .....	195
4.3.1 Reizung oder Verletzung der Achillessehne .....	195
4.3.2 Schienbeinkantensyndrom ( <i>shin splints</i> ) .....	195
4.3.3 PAVK, Restless-Legs-Syndrom .....	196
5. Knöchel .....	196
5.1 Diagnostik .....	196
5.1.1 Gestik .....	196
5.1.2 Anamnese .....	197
5.1.4 Untersuchung .....	197
5.2 Die einzelnen Faszidistorsionen und ihre Behandlung .....	197
5.2.1 AACD ( <i>anterior ankle continuum distortion</i> ) .....	198
5.2.2 Triggerbänder .....	198
5.2.3 Kontinuumsdistorsionen .....	199
5.2.4 Faltdistorsionen .....	199
5.2.5 Zylinderdistorsionen .....	200
5.2.6 Kombinierte Knöchelverstauchungen .....	200
5.2.7 Anhaltende Knöchelschmerzen .....	201
5.3 Die Knöchelverstauchung aus Sicht des FDM .....	201
5.4 Medizinische Diagnosen .....	202
5.4.1 Knöchelfrakturen .....	202
6. Fuß .....	202
6.1 Diagnose .....	202
6.1.1 Gestik .....	202
6.1.2 Anamnese .....	202
6.1.3 Untersuchung .....	202
6.2 Die einzelnen Faszidistorsionen und ihre Behandlung .....	202
6.2.1 Triggerbänder .....	202
6.2.2 Kontinuumsdistorsionen .....	203
6.2.3 Faltdistorsionen .....	203
6.2.4 Zylinderdistorsionen .....	203
6.3 Medizinische Diagnosen .....	203
6.3.1 Verstauchung im Fuß .....	203
6.3.2 Fußfraktur .....	203
6.3.3 Plantare Fasziiitis .....	204

6.3.4 Fersensporn.....	204
7. Zehen .....	205
7.1 Diagnostik .....	205
7.1.1 Gestik .....	205
7.1.3 Anamnese .....	205
7.2 Die einzelnen Faszien­distorsionen .....	205
7.2.1 Triggerbänder.....	205
7.2.2 Kontinuumsdistorsionen .....	205
7.2.3 Faltdistorsionen.....	205
7.3 Medizinische Diagnosen .....	205
7.3.1 Zehenverstauchung oder Frakturen .....	205
7.3.1 Hallux valgus .....	206
G. Chronische Schmerzen und Schmerzsyndrome .....	207
1. Chronische Schmerzen aus der Perspektive des FDM.....	207
2. Die Behandlung chronischer Schmerzen nach dem FDM .....	208
3. Fibromyalgie.....	209
4. Komplexes regionales Schmerzsyndrom (Morbus Sudeck).....	210
<b>Teil IV. Anhang .....</b>	<b>213</b>
1. Abkürzungen .....	213
2. Literaturverzeichnis.....	214
3. Sachregister.....	216
4. European FDM Association (EFDMA) .....	220