

Inhaltsübersicht

Einleitung.....	23
1. Das Fasziendistorsionsmodell nach Typaldos	23
2. Zum Forschungsstand	25
3. Zielgruppe des Buches.....	26
4. Aufbau des Buches	27
Teil I. Theoretische Grundlagen	29
A. Zur Entstehung des Fasziendistorsionsmodells	29
B. Faszien	34
C. Distorsionen.....	41
D. Das Fasziendistorsionsmodell – eine Standortbestimmung	45
Teil II. Die einzelnen Fasziendistorsionen	61
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
Teil III: Fasziendistorsionen nach Körperregionen.....	113
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
Teil IV. Anhang.....	213
1. Abkürzungen.....	213
2. Literaturverzeichnis	214
3. Sachregister	216
4. European FDM Association	220

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	20
Einleitung	23
1. Das Fasziendistorsionsmodell nach Typaldos	23
2. Zum Forschungsstand	25
3. Zielgruppe des Buches	26
4. Aufbau des Buches	27
Teil I. Theoretische Grundlagen	29
A. Zur Entstehung des Fasziendistorsionsmodells	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 Fasziendistorsion	41
2. Die einzelnen Fasziendistorsionen – Kurzform	42
3. Terminologische Abgrenzung	43
3.1 Entzündung und Schwellung	43
3.2 Frakturen	43
D. Das Fasziendistorsionsmodell – 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 Fasziendistorsionsmodells	57
Teil II. Die einzelnen Fasziendistorsionen	61
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 Fasziendistorsionen.....	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 Kontinuumdistorsion	87
3.5.4 Besonderheiten	88
4. Faltdistorsion (<i>folding distortion, FD</i>)	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 Entfalddistorsionen	94
4.5.3 Behandlung von Einfaltdistorsionen	95
4.5.4 Besonderheiten	96
5. Zylinderdistorsion (<i>cylinder distortion, CyD</i>)	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, TF</i>)	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

Teil III: Fasziendistorsionen nach Körperregionen	113
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 Fasziendistorsionen und ihre Behandlung	114
1.2.1 Triggerbänder	114
1.2.2 HTP	115
1.2.3 Kontinuumdistorsionen	115
1.2.4 Faltdistorsionen	115
1.2.5 Zylinderdistorsionen	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 Fasziendistorsionen und ihre Behandlung	117
2.2.1 Triggerbänder	117
2.2.2 Kontinuumdistorsionen	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 Fasziendistorsionen und ihre Behandlung	119
3.2.1 Triggerbänder	119
3.2.2 Kontinuumdistorsionen	119
3.2.3 Faltdistorsionen	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 supraclavikuläre 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 (Starfaldistorsion)	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 Fasziendistorsionen und ihre Behandlung	141
2.2.1 Triggerbänder	141
2.2.2 Kontinuumdistorsionen	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 Fasziendistorsionen 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 Fasziendistorsionen und ihre Behandlung	146
1.2.1 Triggerbänder	146
1.2.2 HTP	147
1.2.3 Kontinuumdistorsionen	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 Fasziendistorsionen und ihre Behandlung	156
2.2.1 Triggerbänder.....	156
2.2.2 HTP	156
2.2.3 Kontinuumdistorsionen	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 Fasziendistorsionen und ihre Behandlung	158
1.2.1 Triggerbänder.....	158
1.2.2 HTP	159
1.2.3 Kontinuumdistorsionen	159
1.2.4 Faltdistorsionen.....	159
1.2.5 Zylinderdistorsionen	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 Fasziendistorsionen und ihre Behandlung	162
2.2.1 Triggerbänder.....	162
2.2.2 Kontinuumdistorsionen	162
2.2.3 Faltdistorsionen.....	162
2.2.4 Zylinderdistorsionen	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 Fasziendistorsionen	165
3.2.1 Triggerbänder	165
3.1.2 Kontinuumdistorsionen	165
3.1.3 Faltdistorsionen	165
3.1.4 Zylinderdistorsionen	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 Fasziendistorsionen	171
4.2.1 Triggerbänder	171
4.2.2 Kontinuumdistorsionen	171
4.2.3 Faltdistorsionen	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 Fasziendistorsionen	173
5.2.1 Triggerbänder	173
5.2.2 Kontinuumdistorsion	173
5.2.3 Faltdistorsionen	173
5.2.4 Zylinderdistorsionen	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 Fasziendistorsionen	175
6.2.1 Triggerbänder	175
6.1.2 Kontinuumdistorsionen	175
6.1.3 Faltdistorsionen	175
6.1.4 Zylinderdistorsionen	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 Fasziendistorsionen.....	179
1.2.1 Triggerbänder.....	179
1.2.2 HTP	179
1.2.3 Kontinuumdistorsionen	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 Fasziendistorsionen.....	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 Fasziendistorsionen.....	188
3.2.1 Triggerbänder.....	188
3.2.2 Kontinuumdistorsionen	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 Fasziendistorsionen und ihre Behandlung	193
4.2.1 Triggerbänder	193
4.2.2 Kontinuumdistorsionen	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 Fasziendistorsionen und ihre Behandlung	197
5.2.1 AACD (<i>anterior ankle continuum distortion</i>)	198
5.2.2 Triggerbänder	198
5.2.3 Kontinuumdistorsionen	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 Fasziendistorsionen und ihre Behandlung	202
6.2.1 Triggerbänder	202
6.2.2 Kontinuumdistorsionen	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 Fasziitis	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 Kontinuumdistorsionen	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
Teil IV. Anhang.....	213
1. Abkürzungen	213
2. Literaturverzeichnis.....	214
3. Sachregister.....	216
4. European FDM Association (EFDMA)	220