

# Inhalt

Roman, der Grobian – oder wie ich lernte, Physiotherapie interessant zu finden	6
Umwege erhöhen die Ortskenntnis – mein langer Weg zur wahren Berufung .....	9
Warum dieses Buch? .....	16
<b>KAPITEL 1</b>	
<b>PHYSIOTHERAPIE ALS PUZZLESPIEL – WARUM JEDES TEIL</b>	
<b>WICHTIG IST .....</b>	19
Vom modernen Leben mit unmodernen Körpern .....	20
Die Puzzleteile der Therapie – von den Voraussetzungen zur täglichen Routine	22
<b>KAPITEL 2</b>	
<b>DER NACKEN – DIE KEHRSEITE DER FREIHEIT .....</b>	45
Kleine Anatomiegeschichte für interessierte Nichtanatomen .....	48
Peitschenschlagsyndrom aka Beschleunigungstrauma aka »Gnackwatschn« .....	49
Witwenbuckel .....	59
Kopfweh aka Hohlraumsausen .....	68
<b>KAPITEL 3</b>	
<b>SCHULTER UND SCHULTERGÜRTEL – VOM HANGELN,</b>	
<b>WERFEN UND EINRENKEN .....</b>	77
Kleine Anatomiegeschichte für interessierte Nichtanatomen .....	80
Was schlechte Haltung mit der Schulter zu tun hat .....	83
Luxation – Hypermobilität .....	92
Hypomobilität – eingeschränkte Beweglichkeit .....	103
<b>KAPITEL 4</b>	
<b>ELLBOGEN UND HAND – DAS WERKZEUG DER WERKZEUGE .....</b>	113
Kleine Anatomiegeschichte für interessierte Nichtanatomen .....	116
Tennisellbogen und Golferellbogen .....	118
Sehnenscheidenentzündung und Karpaltunnelsyndrom .....	128

<b>KAPITEL 5</b>	
<b>KREUZ UND HÜFTE – DER HOHE PREIS DER VERTIKALEN</b>	145
Kleine Anatomiegeschichte für interessierte Nichtanatomen	148
Lumbago aka Hexenschuss	150
Protrusion, Prolaps, Sequester aka Bandscheibenvorwölbung, -vorfall und -abriss	168
Hüftdysplasie aka Hüftfehlbildung	180
<b>KAPITEL 6</b>	
<b>DAS KNIE – EMPFINDLICHES WUNDER DER NATUR</b>	197
Kleine Anatomiegeschichte für interessierte Nichtanatomen	200
Kniescheibenspitzensyndrom – wenn das Knien wehtut	202
Meniskus-, Seitenband- und Kreuzbandriss – ein Unglück kommt selten allein	212
Knorpelschaden – die (Gon-)Arthrose	225
<b>KAPITEL 6</b>	
<b>UNSERE FÜSSE – EIN GENIALES FUNDAMENT</b>	237
Kleine Anatomiegeschichte für interessierte Nichtanatomen	240
Plantarfasziitis – Faszienentzündung an der Fußsohle	242
Pes planovalgus – Knick-Senk-Spreizfuß, der Plattfuß oder Plattler	250
Fersensporn – die Qual der Wahl	264
Danke!	269
Über den Autor	269
Über den Ghost	269
Übersicht der Krankheitsbilder	270
Übersicht der Übungen	270