

# 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

## KAPITEL 1

<b>PHYSIOTHERAPIE ALS PUZZLESPIEL – WARUM JEDES TEIL WICHTIG IST</b> .....	19
Vom modernen Leben mit unmodernen Körpern .....	20
Die Puzzleteile der Therapie – von den Voraussetzungen zur täglichen Routine	22

## KAPITEL 2

<b>DER NACKEN – DIE KEHRSEITE DER FREIHEIT</b> .....	45
Kleine Anatomiegeschichte für interessierte Nichtanatomien .....	48
Peitschenschlagsyndrom aka Beschleunigungstrauma aka »Gnackwatschn« ....	49
Witwenbuckel .....	59
Kopfweh aka Hohlraumsausen .....	68

## KAPITEL 3

<b>SCHULTER UND SCHULTERGÜRTEL – VOM HANGELN, WERFEN UND EINRENKEN</b> .....	77
Kleine Anatomiegeschichte für interessierte Nichtanatomien .....	80
Was schlechte Haltung mit der Schulter zu tun hat .....	83
Luxation – Hypermobilität .....	92
Hypomobilität – eingeschränkte Beweglichkeit .....	103

## KAPITEL 4

<b>ELLBOGEN UND HAND – DAS WERKZEUG DER WERKZEUGE</b> ....	113
Kleine Anatomiegeschichte für interessierte Nichtanatomien .....	116
Tennisellbogen und Golferellbogen .....	118
Sehnenscheidenentzündung und Karpaltunnelsyndrom .....	128

## KAPITEL 5

### **KREUZ UND HÜFTE – DER HOHE PREIS DER VERTIKALEN** . . . . . 145

Kleine Anatomiegeschichte für interessierte Nichtanatomien . . . . . 148

Lumbago aka Hexenschuss . . . . . 150

Protrusion, Prolaps, Sequester aka Bandscheibenvorwölbung, -vorfall und -abriss 168

Hüftdysplasie aka Hüftfehlbildung . . . . . 180

## KAPITEL 6

### **DAS KNIE – EMPFINDLICHES WUNDER DER NATUR** . . . . . 197

Kleine Anatomiegeschichte für interessierte Nichtanatomien . . . . . 200

Kniescheibenspitzensyndrom – wenn das Knien wehtut . . . . . 202

Meniskus-, Seitenband- und Kreuzbandriss – ein Unglück kommt selten allein . . 212

Knorpelschaden – die (Gon-)Arthrose . . . . . 225

## KAPITEL 6

### **UNSERE FÜSSE – EIN GENIALES FUNDAMENT** . . . . . 237

Kleine Anatomiegeschichte für interessierte Nichtanatomien . . . . . 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