

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	20
Einleitung.....	23
1. Das Faszien-distorsionsmodell 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 Faszien-distorsionsmodells	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 Faszien-distorsion.....	41
2. Die einzelnen Faszien-distorsionen – Kurzform.....	42
3. Terminologische Abgrenzung.....	43
3.1 Entzündung und Schwellung.....	43
3.2 Frakturen	43
D. Das Faszien-distorsionsmodell – 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 Faszien-distorsionsmodells.....	57
Teil II. Die einzelnen Faszien-distorsionen	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 Fasiendistorsionen.....	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</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

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 Faszienstörungen und ihre Behandlung	124
1.3.1 Triggerbänder	124
1.3.2 HTP: Der supraclaviculäre hernierte Triggerpunkt (SCHTP).....	125
1.3.3 Kontinuumsstörungen	126
1.3.4 Faltdstörungen	126
1.3.5 Zylinderstörungen	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 Faszienstörungen und ihre Behandlung	132
2.2.1 Triggerbänder	132
2.2.2 HTP	132
2.2.3 Kontinuumsstörungen	133
2.2.4 Faltdstörungen	133
2.2.5 Zylinderstörungen	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 Faszienstörungen und ihre Behandlung	135
1.2.1 Triggerbänder	135
1.2.2 HTP	136
1.2.3 Kontinuumsstörungen	136
1.2.4 Faltdstörungen	136
1.2.4.1 Paravertebrale Faltdstörungen.....	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 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 Kontinuumsdistorsionen	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 Kontinuumsdistorsionen	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 Kontinuumsdistorsion.....	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 Kontinuumsdistorsionen	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 Faszidistorsionen	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 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 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 Faszienstörungen und ihre Behandlung	193
4.2.1 Triggerbänder	193
4.2.2 Kontinuumsstörungen	194
4.2.3 Faltdstörungen	194
4.2.4 Zylinderstörungen	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
5.1.3 Untersuchung	197
5.2 Die einzelnen Faszienstörungen und ihre Behandlung	197
5.2.1 AACD (<i>anterior ankle continuum distortion</i>)	198
5.2.2 Triggerbänder	198
5.2.3 Kontinuumsstörungen	199
5.2.4 Faltdstörungen	199
5.2.5 Zylinderstörungen	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 Faszienstörungen und ihre Behandlung	202
6.2.1 Triggerbänder	202
6.2.2 Kontinuumsstörungen	203
6.2.3 Faltdstörungen	203
6.2.4 Zylinderstörungen	203
6.3 Medizinische Diagnosen	203
6.3.1 Verstauchung im Fuß	203
6.3.2 Fußfraktur	203
6.3.3 Plantare Faszitis	204

6.3.4 Fersensporn.....	204
7. Zehen	205
7.1 Diagnostik	205
7.1.1 Gestik	205
7.1.2 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
7.3.2 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