

Inhalt

Einleitung: Tipps für die Reise

Zur Benutzung dieses Buches	2
Legende	3
Tipps für das Palpieren	4
Ein Palpationstagebuch führen	9
Unterschiedliche Texturen erforschen	10
Lernziele	18

1 Navigation durch den menschlichen Körper

Orientierung am Körper	20
• Die Bewegungsebenen	21
• Die Richtungen und Positionen	21
• Die Terminologie der Körperbewegungen	23
• Bewegungen des Körpers	26
Die Körpersysteme	32
• Der Stützapparat	32
• Gelenkarten	34
• Das Muskelsystem	35
• Das fasziale System	38
• Das kardiovaskuläre System	40
• Das Nervensystem	42
• Das lymphatische System	43

2 Schulter und Oberarm

Topographische Übersicht	46
Erspüren von Haut und Faszien	47
Knöcherne Strukturen und Orientierungspunkte ...	48
Anatomische Pfade 1–4	51
• Route 1 „An den Kanten entlang“	52
• Route 2 „Durch die Gruben“	55
• Route 3 „Mit großen Sprüngen“	57
• Route 4 „Zwei Hügel und ein Tal“	60
Schulter- und Oberarmmuskulatur	61
• Übersicht	61
• Synergisten – Muskeln, die zusammenarbeiten ...	63
• Musculus deltoideus	67
• Musculus trapezius	68
• Musculus latissimus dorsi und Musculus teres major	71
• Die Muskeln der Rotatorenmanschette	74
• Die Sehnen der Rotatorenmanschette	79
• Musculus rhomboideus major und minor	82
• Musculus levator scapulae	83

• Musculus serratus anterior	86
• Musculus sternalis	88
• Musculus pectoralis major	89
• Musculus pectoralis minor	92
• Musculus subclavius	94
• Musculus biceps brachii	95
• Musculus triceps brachii	97
• Musculus coracobrachialis	99

Ligamente und weitere Strukturen	100
• Axilla	100
• Articulatio sternoclavicularis	101
• Ligamente der Schulter	102
• Articulatio glenohumeralis	103
• Ligamentum coracoclaviculare	104
• Ligamentum coracoacromiale	104
• Bursa subacromialis	105
• Axilläre Lymphknoten	106
• Arteria brachialis	106

3 Unterarm und Hand

Topographische Übersicht	108
Erspüren von Haut und Faszien	109
Knöcherne Strukturen und Orientierungspunkte ...	110
Anatomische Pfade 1–4	113
• Route 1 „Höcker und Hügel“	114
• Route 2 „Die Messerschneide“	116
• Route 3 „Drehpunkt-Pass“	117
• Route 4 „Auf den Händen laufen“	119
Unterarm- und Handmuskulatur	127
• Übersicht	127
• Synergisten – Muskeln, die zusammenarbeiten ...	130
• Musculus brachialis	132
• Musculus brachioradialis	133
• Unterscheidung zwischen der Flexoren- und der Extensorengruppe des Unterarms	134
• Finger- und Handgelenksexpressoren	135
• Musculus anconeus	139
• Musculus extensor indicis	139
• Finger- und Handgelenksflexoren	140
• Musculus pronator teres	146
• Musculus pronator quadratus	147
• Musculus supinator	148
Daumen- und Handmuskulatur	149
• Übersicht	149
• Lange Daumenmuskeln	151
• Kurze Daumenmuskeln	154
• Musculi lumbricales manus und Musculi interossei	157
• Hypothenar	159
Ligamente und weitere Strukturen	160
• Ligamente der Articulatio cubiti	160

• Ligamentum collaterale carpi radiale	160
• Ligamentum anulare radii	161
• Ligamentum collaterale ulnare	161
• Nervus ulnaris	162
• Bursa olecrani	162
• Membrana interossea antebrachii	162
• Aponeurosis palmaris, Retinacula flexorum und extensorum	163
• Arteria radialis und Arteria ulnaris	164
• Ligamente an Handgelenk, Hand und Fingern	165

4 Wirbelsäule und Thorax

Topographische Übersicht	168
Erspüren von Haut und Faszien	169
Knöcherne Strukturen und Orientierungspunkte ...	170
Anatomische Pfade 1–6	174
• Route 1 „Mittelkamm“	176
• Route 2 „Gekreuzte Wege“	177
• Route 3 „Nackengasse“	179
• Route 4 „Versteckter Boulevard“	182
• Route 5 „Brustbeinkamm“	184
• Route 6 „Eine holprige Straße“	185
Wirbelsäulen- und Thoraxmuskulatur	188
• Übersicht	188
• Synergisten – Muskeln, die zusammenarbeiten ...	194
• Muskelgruppen des Musculus erector spinae ...	196
• Transversospinale Gruppe	200
• Musculus splenius capitis und Musculus splenius cervicis	203
• Musculi suboccipitales	205
• Musculus quadratus lumborum	207
• Bauchmuskeln	209
• Diaphragma	213
• Musculi intercostales	215
• Musculus serratus posterior superior und Musculus serratus posterior inferior	216
• Musculi intertransversarii	217
• Musculi interspinales	217
Ligamente und weitere Strukturen	218
• Ligamentum nuchae	218
• Ligamentum supraspinale	219
• Aorta abdominalis	219
• Fascia thoracolumbalis	220
• Kraniovertebrale Gelenke – Articulatio atlantooccipitalis und Articulatio atlantoaxialis	221
• Articulationes intervertebrales	222
• Articulationes costovertebrales	223
• Articulationes sternocostales	223

5 Kopf, Hals und Gesicht

Topographische Übersicht	226
Erspüren von Haut und Faszien	227
Knochen und knöcherne Orientierungspunkte	228
Anatomische Pfade 1–3	230
• Route 1 „Um den Globus“	231
• Route 2 „Reise zum Kiefer“	235
• Route 3 „Hufeisenförmiger Marsch“	238
Kopf-, Hals- und Gesichtsmuskulatur	240
• Übersicht	240
• Synergisten – Muskeln, die zusammenarbeiten ...	242
• Musculus sternocleidomastoideus	244
• Musculi scaleni	246
• Musculus masseter	250
• Musculus temporalis	251
• Suprahyoidale Muskulatur und Musculus digastricus	253
• Infrahyoidale Muskulatur	255
• Platysma	257
• Musculus occipitofrontalis	258
• Musculus pterygoideus lateralis/medialis	259
• Musculus longus capitis und Musculus longus colli	260
Mimische Muskulatur	261
• Übersicht	261
• Muskeln im Bereich des Mundes	263
• Muskeln im Bereich der Nase	267
• Muskeln im Bereich des Auges	268
• Muskeln im Bereich der Stirn und des Epikraniums	269
Weitere Strukturen	270
• Arteria carotis communis	271
• Arteria temporalis superficialis	271
• Arteria facialis	271
• Nervus facialis	272
• Arteria vertebralis	272
• Glandula parotis, Ductus parotidea und Glandula submandibularis	272
• Glandula thyreoidea	273
• Zervikale Lymphknoten	274
• Plexus brachialis	274

6 Becken und Oberschenkel

Topographische Übersicht	276
Erspüren von Haut und Faszien	277
Knöcherne Strukturen und Orientierungspunkte ..	278
Anatomische Pfade 1–5	284
• Route 1 „Solopfad“	285
• Route 2 „Darmbeinallee“	288

• Route 3 „Steißbeintour“	290
• Route 4 „Hüftmarsch“	292
• Route 5 „Die Unterführung“	293
Becken- und Oberschenkelmuskulatur	296
• Übersicht	296
• Synergisten – Muskeln, die zusammenarbeiten	302
• Musculus quadriceps	306
• Ischiocrurale Muskulatur	311
• Die Glutealmuskeln	315
• Die Adduktorengruppe	319
• Musculus tensor fasciae latae und Tractus iliotibialis	324
• Musculus sartorius	326
• Sehnen am dorsalen Knie	327
• Außenrotatoren des Hüftgelenks	328
• Musculus iliopsoas	332
Ligamente und weitere Strukturen	336
• Ligamente des Beckens	337
• Ligamente des Hüftgelenks	338
• Ligamentum inguinale	339
• Arteria femoralis, Nervus femoralis und Vena femoralis	339
• Die inguinalen Lymphknoten	340
• Ligamentum sacrotuberale	340
• Ligamentum sacroiliaca posteriora	340
• Ligamentum iliolumbale	341
• Nervus ischiadicus	341
• Bursa trochanterica	342

7 Knie, Unterschenkel und Fuß

Topographische Übersicht	344
Erspüren von Haut und Faszien	345
Knöcherne Strukturen und Orientierungspunkte	346
• Knie, Unterschenkel und Fuß	346
Anatomische Pfade 1–3: Knie	349
• Route 1 „Orientierungspunktelauf“	350
• Route 2 „Watschelgang“	351
• Route 3 „Hügel zu beiden Seiten“	352
Knöcherne Strukturen und Orientierungspunkte	335
• Fuß und Sprunggelenk	355
Anatomische Pfade 1–3: Sprunggelenk und Fuß	356
• Route 1 „Die Hinterstraße“	357
• Route 2 „Zehenpfad“	361
• Route 3 „Bogengang“	364
Unterschenkel- und Fußmuskulatur	366
• Übersicht	366
• Synergisten – Muskeln, die zusammenarbeiten	369
• Musculus gastrocnemius und Musculus soleus	371
• Musculus plantaris	374
• Musculus popliteus	375

• Musculus fibularis longus und Musculus fibularis brevis	376
• Sprunggelenks- und Zehenextensoren	378
• Sprunggelenks- und Zehenflexoren	381
Fußmuskulatur	384
• Übersicht	384
• Fußmuskeln	387
• Weitere Fußmuskeln	390
Ligamente und weitere Strukturen:	
Knie und Unterschenkel	392
• Articulatio femorotibialis	392
• Articulatio femorotibialis, Articulatio tibiofibularis inferior und Articulatio tibiofibularis superior	393
• Ligamentum collaterale fibulare und Ligamentum collaterale tibiale	394
• Die Menisken	395
• Die Bursae im Knie	396
• Arteria poplitea	396
• Nervus fibularis communis	397
Ligamente und weitere Strukturen:	
Sprunggelenk und Fuß	398
• Articulatio talocruralis	398
• Articulatio talotarsalis und Ligamente am Fuß	399
• Ligamentum deltoideum	401
• Ligamentum calcaneonaviculare plantare	401
• Ligamentum collaterale laterale articulationis talocruralis	402
• Retinacula des Sprunggelenks	403
• Aponeurosis plantaris	404
• Arteria tibialis posterior	404
• Arteria dorsalis pedis	405
• Ossa sesamoidea des Os metatarsale I	405
• Die Bursae am Calcaneus	405

Anhang

Ansatzstellen der mimischen Muskulatur	408
Synergisten – Muskeln, die zusammenarbeiten	409
Glossar	413
Literatur	415
Index	417