

Inhaltsverzeichnis

1 Allgemeine Grundlagen 1

1.1	Ebenen und Achsen.	2
1.1.1	Frontalebene und sagittotransversale Achsen	3
1.1.2	Sagittalebene und frontotransversale Achsen	4
1.1.3	Transversalebene und frontosagittale Achsen	4
1.2	Richtung der Distanzpunkte	5
1.2.1	In der Frontalebene	5
1.2.2	In der Sagittalebene.	5
1.2.3	In der Transversalebene	6
1.3	Bewegungskomponenten des Hüftgelenks.	6
1.4	Bewegungskomponenten des Schultergelenks	9
1.5	Bewegungskomponenten des Schultergürtels.	11
1.6	Bewegungskomponenten der Wirbelsäule	12
1.7	Bewegungen der distalen Extremitätengelenke und der Kiefergelenke	14
1.7.1	Untere Extremität	14
1.7.2	Obere Extremität.	16
1.7.3	Kiefergelenke.	18

2 Bewegungsanalyse 19

2.1	Beobachtung von Bewegung mit Hilfe der Distanzpunkte.	20
2.2	Weiterlaufende Bewegungen.	26
2.3	Begrenzung der weiterlaufenden Bewegungen	28
2.3.1	Begrenzen der weiterlaufenden Bewegung durch Gegenaktivität	28
2.3.2	Begrenzen der weiterlaufenden Bewegung durch Gegenbewegung	28
2.4	Gleichgewicht	29
2.4.1	Unterstützungsfläche.	30
2.4.2	Körperschwerpunkt und Trennebene.	31
2.4.3	Gleichgewichtslage des Körpers.	32
2.4.4	Gleichgewichtsreaktionen.	34
2.5	Muskuläre Aktivitäten	38
2.5.1	Lage zum Drehpunkt	38
2.5.2	Aktive und passive Insuffizienzen	38
2.5.3	Einfluss der Schwerkraft	41
2.5.4	Kontakt mit der Umwelt/Aktivitätszustände	43
2.6	Myofasziale Systeme	49
2.6.1	Plastizität der Muskulatur	49
2.6.2	Muskelfähigkeiten.	50
2.6.3	Klinische Relevanz.	52

3 Untersuchung auf Grundlage der ICF. 55

3.1	Ärztliche Diagnose, die zur Verordnung der Physiotherapie geführt hat.	56
3.2	Beurteilung der Kondition in Bezug auf das reale Lebensalter	56

3.3	Beurteilung der Muskulatur in Bezug auf ihren Trainingszustand.	56
3.4	Anamnese.	57
3.4.1	Schmerzanamnese	57
3.5	ICF als Grundlage der Untersuchung	58
3.6	Partizipation	59
3.7	Kontextfaktoren	59
3.7.1	Umweltfaktoren	60
3.7.2	Personenbezogene Faktoren	60
3.8	Aktivität	61
3.8.1	ADL	61
3.8.2	Sitzen	61
3.8.3	Bücken	62
3.8.4	Gehen	64
3.8.5	Funktionelle Fehlatmung	72
3.9	Struktur und Funktion	72
3.9.1	Konstitution.	72
3.9.2	Statik	78
3.9.3	Gelenkbeweglichkeit	89
3.9.4	Untersuchung des Bewegungsverhaltens der einzelnen Körperteile und der Körperlängsachse.	95

4 Planung der Therapie. 111

4.1	Zielformulierung.	112
4.2	Behandlungsplan	114
4.3	Intervention.	115
4.3.1	Zugrunde liegende Prinzipien	115

5 Motorisches Lernen 117

5.1	Historische Aspekte.	118
5.2	Lernen	118
5.2.1	Begriffe.	118
5.2.2	Motorisches Lernen als Prozess	119
5.2.3	Lernphasen	120
5.3	Lernbeeinflussende Faktoren.	121
5.3.1	Sensorische Modalitäten.	121
5.3.2	Zielbezug	121
5.3.3	Feedback	122
5.3.4	Mentales Üben	123
5.3.5	Vorzeigen	123
5.3.6	Motivation.	124
5.3.7	Umgebung	124
5.4	Physisches Üben	125
5.4.1	Bedeutung des physischen Übens	125
5.4.2	Variieren	125
5.4.3	Repetieren.	126
5.4.4	Segmentieren	126

6	Instruktionsverhalten.	127
6.1	Orientierung des Menschen	129
6.1.1	Sich am eigenen Körper orientieren	130
6.1.2	Sich im Raum orientieren	131
6.1.3	Sich vom eigenen Körper aus orientieren	132
6.2	Motivation fördern	132
6.3	Zielorientiert handeln	132
6.4	Prozessorientiert handeln	134
7	Therapeutische Übungen	135
7.1	Selektives Muskeltraining	136
7.2	Analysenkonzept	136
7.2.1	»Klötzchen-Spiel«	137
7.3	Hubfreie Mobilisation	141
8	Behandlungstechniken	143
8.1	Widerlagernde Mobilisation	144
8.1.1	Das Prinzip der widerlagernden Mobilisation.	145
8.2	Mobilisierende Massage	146
8.2.1	Das Prinzip der mobilisierenden Massage.	146
9	Fallbeispiel: Lumboischialgie	149
10	Fallbeispiel: Ischialgie	157
11	Fallbeispiel: Schulter	165
12	Literaturverzeichnis.	173
13	Sachwortverzeichnis	177