

Inhalt

Grundlagen der Muskeldehnung	1
1.1 Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie	2
1.2 Wirkmechanismen, Dehnmethoden, Indikationen und Kontraindikationen	23
Diagnostik und Therapie – Grundlagen	35
2.1 Diagnostik	36
2.2 Therapie	48
Diagnostik und Therapie – speziell	51
3.1 Fußregion	52
3.2 Hüft- und Knieregion	70
3.3 Lumbalregion	88
3.4 Thoraxregion	106
3.5 Schulterregion	119
3.6 Ellenbogen- und Handregion	138
3.7 Zervikalregion	171
3.8 Kieferregion	201
Diagnostik und Therapie – diagnoseorientiert	207
4.1 Okzipitalneuralgie	208
4.2 Thoracic outlet-Kompressionssyndrom	209
4.3 Pronator teres-Syndrom	210
4.4 Karpaltunnelsyndrom	211
4.5 Piriformis-Syndrom	212
4.6 Epicondylitis radialis humeri	213
4.7 Epicondylitis ulnaris humeri	214
4.8 Tensor fasciae latae-Syndrom	215
4.9 Koxarthrose	216
4.10 Patellofemorales Schmerzsyndrom	217
Anhang	219
Kontaktadressen	220
Literaturverzeichnis	221
Sachverzeichnis	224