

Inhaltsverzeichnis

Teil I Das Faszien­distor­sions­modell: Die theo­re­ti­schen Grund­la­gen der Typaldos-Methode

1 Faszien­distor­sions­modell (FDM)	5
1.1 Typaldos Sicht der Anatomie	6
1.1.1 Faszien­de­fi­ni­tion von Typaldos	7
1.1.1.1 Aktueller Wissensstand	8
1.1.1.2 Faszien und Bindegewebe	8
1.1.2 Vier Faszientypen	10
1.1.2.1 Wissen­schaf­ft­liche Betrachtung der Faszientypen	12
1.1.3 Modell der faszia­len Kontinuität	13
1.1.3.1 Anatomie und Architektur der Faszie	14
1.1.4 Kontinuum-Theorie	15
1.1.4.1 Fasziale Plastizität	16
1.2 Distor­sio­nen der Faszien	18
1.2.1 Entdeckung der Faszien­distor­sio­nen	18
1.2.2 Deformierung versus Destruk­tion	20
1.2.3 Schmerz und Funktionseinschränkung aus Sicht des Faszien­distor­sions­modells	20
1.2.4 Auswirkungen von Faszien­distor­sio­nen	21
1.2.5 Prävention von Faszien­distor­sio­nen	22
1.3 Ein Modell für die klinische Praxis	23
1.3.1 Modell der Faszien­distor­sio­nen	23
1.3.2 Anwendungsbereiche des Faszien­distor­sions­modells	24
Literatur	25
2 Sechs Faszien­distor­sio­nen	29
2.1 Triggerbänder (TB – Triggerband)	29
2.1.1 Entstehung von Triggerbändern	29
2.1.2 Subjektive Beschwerden bei Triggerbändern	33

2.1.3	Objektivierbare Befunde bei Triggerbändern.....	34
2.1.4	Körpersprache bei Triggerbändern.....	35
2.1.5	Zusammenfassung und Beispiele.....	36
2.2	Hernien-Triggerpunkte (HTP – Herniated Triggerpoint).....	36
2.2.1	Entstehung von Hernien-Triggerpunkten.....	37
2.2.1.1	Arten von Hernien-Triggerpunkten.....	38
2.2.2	Subjektive Beschwerden bei Hernien-Triggerpunkten.....	39
2.2.3	Objektivierbare Befunde bei Hernien-Triggerpunkten.....	40
2.2.4	Körpersprache bei Hernien-Triggerpunkten.....	40
2.2.5	Zusammenfassung und Beispiele.....	40
2.3	Kontinuum-Distorsionen (CD – Continuum Distortion).....	41
2.3.1	Entstehung von Kontinuum-Distorsionen.....	42
2.3.2	Subjektive Beschwerden bei Kontinuum-Distorsionen.....	43
2.3.3	Objektivierbare Befunde bei Kontinuum-Distorsionen.....	44
2.3.4	Körpersprache bei Kontinuum-Distorsionen.....	44
2.3.5	Zusammenfassung und Beispiele.....	45
2.4	Faltdistorsionen (FD – Folding distortion).....	45
2.4.1	Entstehung von Faltdistorsionen.....	45
2.4.2	Subjektive Beschwerden bei Faltdistorsionen.....	48
2.4.3	Objektivierbare Befunde bei Faltdistorsionen.....	49
2.4.4	Körpersprache bei Faltdistorsionen.....	49
2.4.5	Zusammenfassung und Beispiele.....	50
2.5	Zylinderdistorsionen (CyD – Cylinder Distortion).....	51
2.5.1	Entstehung von Zylinderdistorsionen.....	51
2.5.2	Subjektive Beschwerden bei Zylinderdistorsionen...	53
2.5.3	Objektivierbare Befunde bei Zylinderdistorsionen...	54
2.5.4	Körpersprache bei Zylinderdistorsionen.....	54
2.5.5	Zusammenfassung und Beispiele.....	55
2.6	Tektonische Fixierungen (TF – Tectonic Fixation).....	55
2.6.1	Entstehungsmechanismus von Tektonischen Fixierungen.....	55
2.6.2	Subjektive Beschwerden bei Tektonischen Fixierungen.....	57
2.6.3	Objektivierbare Befunde bei Tektonischen Fixierungen.....	57
2.6.4	Körpersprache bei Tektonischen Fixierungen.....	58
2.6.5	Zusammenfassung und Beispiele.....	58
3	Diagnose der Faszien­distorsionen.....	59
3.1	Entstehungsmechanismus.....	61
3.1.1	Ursachen von Faszien­distorsionen.....	62
3.1.2	Arten der Distorsionsentwicklung.....	62

3.1.3	Weiterentwicklung der Distorsionen und Verlauf der Symptome	65
3.1.4	Bedeutung des Entstehungsmechanismus für die Behandlung	66
3.2	Subjektive Beschwerden der Patient*innen	66
3.2.1	Fasziendistorsionen und ihre Symptome	67
3.2.2	Fasziendistorsionen und Schmerzen	67
3.2.3	Fasziendistorsionen als Ursache für Funktionseinschränkungen	69
3.2.4	Entwicklung und Reaktion von Symptomen	69
3.3	Objektivierbare Befunde	70
3.3.1	Aktive Bewegungsprüfung	70
3.3.1.1	Wichtige Testbewegungen	71
3.3.1.2	Beurteilungskriterien bei der Bewegungsprüfung	73
3.3.2	Sichtbefund über die Beschwerderegion	73
3.3.3	Tastbefund über die Beschwerderegion	73
3.3.4	Schmerzprovokation	74
3.3.5	Bildgebende Verfahren und Laborbefunde	74
3.4	Interpretation der Körpersprache	75
3.4.1	Körpersprache und Propriozeption	76
3.4.2	Gestenvokabular des Fasziendistorsionsmodells	76
3.4.3	Praxis der Interpretation der Körpersprache	77
3.4.4	Lokalisierung von Fasziendistorsionen durch die Körpersprache	79
3.4.5	Anpassung der Behandlung aufgrund der Körpersprache	79
3.5	Rolle der Patient*innen	81
3.5.1	Patient*innen als Expert*innen für ihre Beschwerden	81
3.5.2	Definition des Behandlungsziels	82
3.5.3	Beurteilung des Therapieerfolgs	83
	Literatur	83

Teil II Die Behandlung von Fasziendistorsionen

4	Typaldos-Methode	87
4.1	Indikationen und Kontraindikationen	87
4.2	Ablauf von Diagnose und Behandlung von Fasziendistorsionen	90
4.3	Qualitäten der Behandlungstechniken	92
4.3.1	Präzision und Kraft	92
4.3.2	Schmerz bei der Behandlung von Fasziendistorsionen	92
4.3.3	Durchführung der Behandlungstechniken	95
4.3.4	Anpassung der Behandlungstechniken	96
4.3.5	Behandlungsreihenfolge	97

4.4	Erfolg und Misserfolg mit der Typaldos-Methode	97
4.4.1	Analyse von Misserfolgen	98
4.4.2	„Stay in the model“	100
	Literatur	100
5	Behandlung der sechs Faszien­distorsionen	101
5.1	Behandlung von Triggerbändern	102
5.1.1	Triggerband-Technik	102
5.1.1.1	Bestimmung des Triggerband-Verlaufs	102
5.1.1.2	Palpation des Triggerband-Startpunkts	102
5.1.1.3	Ausdrehen und Verschließen des Trigger­ bandes	104
5.1.2	Behandlungseffekte der Triggerband-Technik	107
5.1.3	Nebenwirkungen der Triggerband-Technik und Kontraindikationen	107
5.1.4	Weitere Maßnahmen zur Behandlung von Trigger­ bändern	109
5.1.5	Behandlungsbeispiele	110
5.1.5.1	Star-Triggerband-Technik	110
5.1.5.2	Triggerband-Technik am Außenknöchel	112
5.1.5.3	Triggerband-Technik an der vorderen Schulter	112
5.1.5.4	Triggerband-Technik am Rücken	114
5.1.5.5	Adaptierte Triggerband-Technik über dem Auge (Grain-of-salt-Technik)	115
5.2	Behandlung von Hernien-Triggerpunkten	116
5.2.1	Hernien-Triggerpunkt-Technik (HTP-Technik)	116
5.2.1.1	Palpation des Hernien-Triggerpunktes	116
5.2.1.2	Reduzierung der Protrusion	117
5.2.1.3	Komplette Reponierung („Milking the re- lease“)	119
5.2.2	Behandlungseffekte der Hernien-Triggerpunkt- Technik	120
5.2.3	Nebenwirkungen der Hernien-Triggerpunkt-Technik und Kontraindikationen	121
5.2.4	Weitere Maßnahmen zur Behandlung von Hernien- Triggerpunkten	122
5.2.5	Behandlungsbeispiele	122
5.2.5.1	Schulter-HTP-Technik – SCHTP-Technik	122
5.2.5.2	Hernien-Triggerpunkt-Technik an der Leiste	123
5.2.5.3	Hernien-Triggerpunkt-Technik am Rücken	125
5.2.5.4	Hernien-Triggerpunkt-Technik am Gesäß (Bull’s eye HTP)	126
5.2.5.5	Hernien-Triggerpunkt-Technik an der Orbita	127

5.3	Behandlung von Kontinuum-Distorsionen	128
5.3.1	Kontinuum-Technik	128
5.3.1.1	Palpation der Kontinuum-Distorsion	128
5.3.1.2	Druckanwendung bis zum Release	129
5.3.2	Behandlungseffekte der Kontinuum-Technik	130
5.3.3	Nebenwirkungen der Kontinuum-Technik und Kontraindikationen	131
5.3.4	Weitere Maßnahmen zur Behandlung von Kontinuum-Distorsionen	131
5.3.5	Behandlungsbeispiele	132
5.3.5.1	Kontinuum-Technik am vorderen Knöchel – AACD-Technik	132
5.3.5.2	Kontinuum-Technik am Iliosakralgelenk	133
5.3.5.3	Kontinuum-Technik am Knie	134
5.3.5.4	Kontinuum-Technik an den Rippen	135
5.3.5.5	Kontinuum-Technik am Handgelenk – PWCD-Technik	136
5.4	Behandlung von Faltdistorsionen	137
5.4.1	Prinzipien der Behandlung von Faltdistorsionen	137
5.4.1.1	Bestimmung der Korrekturvektoren	138
5.4.1.2	Manipulation der Faltdistorsion	140
5.4.2	Behandlungen unter gehaltener Traktion oder Kom- pression	140
5.4.3	Impuls-Behandlungen mit Vorspannung in Traktion oder Kompression	142
5.4.4	Impuls-Behandlungen ohne Vorspannung in Traktion oder Kompression; Beschleunigungstechnik	144
5.4.5	Behandlungsbeispiele	144
5.4.5.1	Falt-Techniken am Rücken in der Stuhl- position	144
5.4.5.2	Falt-Techniken an der Hüfte	146
5.4.5.3	Falt-Techniken am Knie	147
5.4.5.4	Falt-Techniken an der Schulter	150
5.4.5.5	Falt-Techniken an den Rippen und am mittleren Rücken	151
5.4.5.6	Falt-Techniken für den Nacken	152
5.4.6	Behandlungstechniken für die interossäre Membran	155
5.4.6.1	Vorpositionierung der zu behandelnden Membran	155
5.4.6.2	Manipulation mit scherenden Impulsen	155
5.4.6.3	Falt-Techniken an der interossären Membran des Unterarms	156
5.4.6.4	Falt-Techniken an der interossären Membran des Unterschenkels	158
5.4.7	Behandlung von Faltdistorsionen der Muskelsepten	159

- 5.4.7.1 Vorpositionierung des Muskelseptums 159
 - 5.4.7.2 Manipulation des Muskelseptums mit
Impuls oder durch aktives Bewegen 160
 - 5.4.7.3 Falt-Techniken für die Muskelsepten an
Arm und Schulter. 160
 - 5.4.7.4 Falt-Techniken für die Muskelsepten am
Unterschenkel 162
 - 5.4.8 Behandlungseffekte der Falt-Techniken. 163
 - 5.4.9 Nebenwirkung von Falt-Techniken und Kontra-
indikationen 163
 - 5.4.10 Weitere Maßnahmen zur Behandlung von
Faltdistorsionen 164
- 5.5 Behandlung von Zylinderdistorsionen 164
 - 5.5.1 Manuelle Standard-Techniken zur Behandlung von
Zylinderdistorsionen. 164
 - 5.5.1.1 Doppel-Daumen-Technik. 165
 - 5.5.1.2 Kompressionsvariante der Doppel-
Daumen-Technik 166
 - 5.5.1.3 Squeegee-Technik 167
 - 5.5.1.4 Kompressionsvariante der Squeegee-Tech-
nik 168
 - 5.5.1.5 Brennnessel-Technik 168
 - 5.5.1.6 Kompressionsvariante der Brennnessel-
Technik. 169
 - 5.5.1.7 Pinch-Technik 170
 - 5.5.2 Behandlungstechniken mit Hilfsmitteln. 170
 - 5.5.2.1 Schröpfen mit Bewegung/Cupping-with-
movement-Technik. 171
 - 5.5.2.2 KIWI©-Technik. 171
 - 5.5.2.3 Kamm-Technik 172
 - 5.5.2.4 Klammer-/Zwingen-Technik 172
 - 5.5.3 Behandlungseffekte bei Zylinder-Techniken 173
 - 5.5.4 Nebenwirkungen von Zylinder-Techniken und
Kontraindikationen. 174
 - 5.5.5 Weitere Maßnahmen zur Behandlung von Zylinder-
distorsionen 174
- 5.6 Behandlung von Tektonischen Fixierungen 175
 - 5.6.1 Prinzipien der Behandlung von Tektonischen Fixie-
rungen. 175
 - 5.6.1.1 Korrektur aller regionalen Fasziendis-
torsionen abseits der Tektonischen Fixie-
rung 176
 - 5.6.1.2 Verbesserung der Zirkulation synovialer
Flüssigkeit 176
 - 5.6.1.3 Manipulation fixierter faszialer
Gleitflächen 178

- 5.6.2 Behandlungseffekte der Techniken für Tektonische Fixierungen. 178
- 5.6.3 Nebenwirkungen bei der Behandlung von Tektonischen Fixierungen und Kontraindikationen 178
- 5.6.4 Weitere Maßnahmen zur Behandlung Tektonischer Fixierungen. 179
- 5.6.5 Behandlungsbeispiele. 179
 - 5.6.5.1 Behandlung von Tektonischen Fixierungen der Schulter 179
 - 5.6.5.2 Behandlung von Tektonischen Fixierungen am Rücken 181
 - 5.6.5.3 Behandlung von Tektonischen Fixierungen der Hüfte und des Beckens 183
- 6 Anhang** 185
 - 6.1 Flowcharts zur Behandlung von Schulterbeschwerden 185
 - 6.2 Distorsionsraster. 185
 - 6.3 European Fascial Distortion Model Association (EFDMA) und ihre internationalen Partnerorganisationen 190
 - 6.4 EFDMA-Curriculum 190
 - Literatur. 190
- Glossar** 191
- Literatur**. 197