

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I Das Fasziendistorsionmodell: Die theoretischen Grundlagen der Typaldos-Methode

<b>1 Fasziendistorsionsmodell (FDM)</b> .....	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 Fasziertypen .....	10
1.1.2.1 Wissenschaftliche Betrachtung der Fasziertypen .....	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
<b>2 Sechs Fasziendistorsionen</b> .....	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	<b>Diagnose der Fasziendistorsionen</b> . . . . .	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
<b>5</b>	<b>Behandlung der sechs Fasziendistorsionen . . . . .</b>	<b>101</b>
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 Triggerbandes . . . . .	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 Triggerbändern . . . . .	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 release“) . . . . .	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 Kompression . . . . .	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 Stuhlposition . . . . .	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
<b>6</b>	<b>Anhang . . . . .</b>	<b>185</b>
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
	<b>Glossar . . . . .</b>	<b>191</b>
	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>197</b>