

1	Einführung in die Schmerzphysiologie	1
	Literatur	8
2	Vorüberlegungen	9
2.1	Übungsprogramme in der Physiotherapie – Leid und Nutzen	9
2.2	Selbstübungen im Rahmen osteopathischer Behandlungen	12
2.3	Indikationen und Kontraindikationen von Selbstübungen	13
2.4	Anforderungen an Selbstübungen	15
2.5	Grundlagen der Automobilisationstechniken	18
2.6	Mobilisation und Stabilisation – Gegensätze oder Einheit?	19
	Literatur	21
3	Automobilisationen	23
3.1	Beckendysfunktionen	24
3.1.1	Sacrumdysfunktionen	24
3.1.2	Iliumdysfunktionen	37
3.1.3	Dysfunktionen der Symphysis	44
3.2	Segmentale Dysfunktionen der Wirbelsäule	45
3.2.1	LWS	45
3.2.2	BWS	51
3.2.3	HWS	62
3.3	Gruppendysfunktionen	76
3.3.1	LWS/BWS	77
3.3.2	CTÜ	80
3.4	Rippendysfunktionen	81
3.4.1	Strukturelle Rippendysfunktionen	82
3.4.2	Respiratorische Rippendysfunktionen	95
	Literatur	105

4 Integration und Stabilisation durch Muskelübungen	107
4.1 Zielsetzung und Ausführung der Übungen	107
4.2 Entscheidungshilfe zur Übungsauswahl	109
4.3 Beispiele	110
4.3.1 Spannungsmuster: LWS in Linksseitneige, BWS in Rechtsseitneige, 1. Rippe links in Inspirationsstellung, Th1 in FRS rechts	110
4.3.2 Spannungsmuster: Becken in Rechtsrotation, Thorax in Linksrotation, HWS in Rechtsseitneige, Hüftbeuger und Adduktoren rechts fest, dorsale Muskelkette am linken Bein fest	114
4.3.3 Spannungsmuster: LWS in Hyperlordose, BWS in Hyperkyphose, Kopf im Vorschub, Hüftbeuger verspannt	118
5 Kurzbeschreibung aller Automobilisationen und Stabilisationsübungen ..	125