

# Inhalt

<b>Vorworte .....</b>	<b>XI</b>
<b>Geleitworte .....</b>	<b>XIII</b>
<b>1 Allgemeines .....</b>	<b>1</b>
1.1 Die Wirbelverlagerung .....	1
1.2 Was ist eine Subluxation? .....	1
1.3 Die Wirbelverlagerung im Rückblick .....	1
1.4 Die „chiropraktische Untersuchung“ (Übersicht) .....	3
1.5 Die dreidimensionale Oberflächenver- messung – OpTRImetrie nach Landwehr .....	7
1.5.1 Atlasverlagerung und die Wirkung auf das Muskel-Skelettsystem .....	7
1.5.2 Berührungslose 3D/4D-Wirbelsäulen- vermessung und Haltungsanalyse .....	7
1.6 Das Drei-Finger-Modell .....	10
1.7 Die Palpation .....	10
<b>2 Neurologische und segmentale Untersuchungen .....</b>	<b>12</b>
2.1 Die neurologische Untersuchung der HWS .....	12
2.1.1 Rückenmarksegment C 5 .....	12
2.1.2 Rückenmarksegment C 6 .....	13
2.1.3 Rückenmarksegment C 7 .....	14
2.1.4 Rückenmarksegment C 8 .....	15
2.1.5 Rückenmarksegment Th 1 .....	16
2.2 Die klinische Untersuchung der Rückenmarksegmente L 4, L 5 und S 1 .....	17
2.2.1 Rückenmarksegment L 4 .....	17
2.2.2 Rückenmarksegment L 5 .....	18
2.2.3 Rückenmarksegment S 1 .....	19
2.3 Reflexe .....	19
2.4 Spinale Innervation der peripheren Muskulatur .....	21
2.5 Unterschiede von Muskeln bzw. Muskelfasern .....	21
2.6 Muskelfunktionsprüfung .....	22
2.7 Muskeldehntechniken .....	22
2.8 Dermatome und Hautinnervation der Extremitäten .....	24
2.9 Der diagnostische Strich .....	26
2.10 Head-Zonen, Mackenzie-Zonen, Maximalpunkte .....	27
<b>3 Einführung in die Segmenttherapie .....</b>	<b>28</b>
3.1 Die Zonen (Übersicht) .....	28
3.2 Was ist „Homolateralität“? .....	32

3.3	Kopfzonen .....	32
3.4	Armzonen .....	32
3.5	Arterielle Beinzonen .....	32
3.6	Lungen- und Rippenfellzonen .....	32
3.7	Herz- und Aortenzonen .....	34
3.8	Speiseröhrenzonen .....	35
3.9	Magenzonen .....	36
3.10	Duodenumzonen .....	37
3.11	Pankreaszonen .....	38
3.12	Leber- und Gallenzonen .....	39
3.13	Verstopfungszonen .....	40
3.14	Nieren- und Harnleiterzonen .....	44
3.15	Blasenzonen .....	44
3.16	Milzzonen .....	45
3.17	Unterleibszenen .....	46
3.18	Venen-Lymphzonen .....	47
3.19	Vorbereitung der Weichteile für die chiropraktische Manipulation .....	47
3.20	Die tendomyotische Kette nach Lomba .....	48
3.21	Labordiagnostik .....	48
3.22	Kontaktpunkte der adjustierenden Hand....	49
3.23	Kontraindikationen für Chiropraktik .....	49
<b>4</b>	<b>Spezifische Diagnose und Therapie der HWS .....</b>	<b>51</b>
4.1	Die chiropraktische Röntgentechnik der HWS .....	51
4.1.1	HWS lateral .....	51
4.1.2	HWS sagittal – nach Palmer .....	51
4.1.3	Die HWS sagittal bei bewegtem Unterkiefer .....	52
4.1.4	HWS Nasium (A-P) .....	52
4.1.5	HWS Foramen magnum (A-P) .....	52
4.2	Die chiropraktische Diagnostik der HWS....	52
4.3	Auswertung der Röntgenaufnahmen .....	53
4.3.1	HWS lateral .....	53
4.3.2	HWS sagittal .....	53
4.3.3	HWS Nasium .....	54
4.3.4	HWS Foramen magnum .....	54
4.4	Richtlinien für die Röntgen-Diagnose der At-Rotation .....	55
4.5	Schematische Darstellung von At-Subluxationen .....	55
<b>5</b>	<b>Chiropraktische Spinographie der HWS .....</b>	<b>56</b>
5.1	HWS-Schleudertrauma und Bandapparatschädigung .....	57
5.2	HWS-Fraktur nach Autounfall .....	58

## Inhalt

<b>6</b>	<b>Experimentaufnahmen vom Occ.-, At-, Ax.-Bereich zum Lageproblem während der Nachtruhe .....</b>	59
6.1	Zu den Experimentaufnahmen .....	59
6.2	Schlusswort zu den Experimentaufnahmen .....	61
6.3	Modellvorstellung einer kapsulären Subluxation bzw. einer segmentalen Blockierung .....	62
<b>7</b>	<b>Orientierende Untersuchung der HWS</b>	63
7.1	Klinische Funktionsprüfung der HWS .....	63
<b>8</b>	<b>Die Stellungsdiagnostik des Atlas-Axisgelenkes .....</b>	64
8.1	Referenzpunkt für die Palpation des kraniozervikalen Übergangs und benachbarter Strukturen .....	75
8.2	Anatomische Orientierung für die Palpation der Atlasquerfortsätze .....	75
8.3	Untersuchungstechnik und Funktionsdiagnostik .....	75
8.4	Axispalpation .....	76
8.5	Lovett-Regel, Fryette-Gesetz .....	76
8.6	Hirnnerven und vegetatives Nervensystem am Hals .....	77
8.7	Beispiel einer Axisverlagerung (Verlagerung re mit Rotation re) .....	77
8.8	Axismanipulation von rechts nach links ...	78
8.9	Beispiel einer Atlasverlagerung (Verlagerung as und Rotation re) .....	80
8.10	Atlasmanipulation von rechts nach links ...	80

## Die Techniken der Chiropraktik

<b>11</b>	<b>Technik für die Halswirbelsäule (HWS)</b>	100
11.1	Hauptgriff an der HWS im Sitzen .....	100
11.2	Abwandlung der HWS-Technik 1 .....	100
11.3	Der Hauptgriff an der HWS im Liegen .....	100
11.4	Der Atlas-Dreh .....	101
11.5	Mobilisierung von C 0/1 mit Dreipunktkontakt .....	102
11.6	Die segmentale Mobilisierung der HWS mithilfe der Blickrichtung .....	103
11.6.1	In sitzender Position .....	103
11.6.2	In Rückenlage .....	104
11.7	Die HWS-Technik in Bauchlage .....	105
11.8	Die Streckung der HWS im Sitzen (Naegeli-Technik) .....	106

8.11	Kiefergelenk .....	82
8.12	Bimanuelle Behandlung der Temporomandibulargelenke .....	84
<b>9</b>	<b>Funktionelle Untersuchung der HWS .....</b>	<b>85</b>
9.1	Die passive Prüfung des Bandapparates in Anteflexion C 0/1 .....	85
9.2	Isometrische Spannungsprüfung der Nackenmuskulatur .....	85
9.3	Funktionelle Untersuchung der HWS und der Kopfgelenke .....	87
9.4	Prüfung der Atlasbeweglichkeit bei Kopfseitneigung .....	88
9.5	Prüfung der HWS-Rotation im Sitzen (C 2/3) .....	89
9.6	Prüfung der Beweglichkeit in drei Ebenen .....	89
9.7	Beweglichkeitsprüfung der HWS in drei Etagen nach lateral .....	91
9.8	Prüfung der Lateralflexion in spannungsfreier Rotation .....	92
<b>10</b>	<b>Besondere Gefahren bei der HWS-Manipulation .....</b>	<b>93</b>
10.1	HWS und Hypermobilität .....	93
10.2	Gefährliche Situationen im Vertebralis-basilaris-Bereich .....	93
10.3	Unterberger-Tretversuch im Stehen .....	95
10.4	Hautan-Probe .....	97
10.5	Dekleijn-Hängeprobe .....	98
		99
11.9	Die HWS-Technik im Sitzen (Schwanenhals-Technik) .....	107
11.10	Die HWS-Technik im Sitzen .....	108
11.11	Die Atlas-Querfortsatz-Palpationstechnik ..	109
11.12	Die HWS-Manipulation in Bauchlage .....	109
11.13	Die Atlas-Querfortsatz-Technik für Kinder ..	110
11.14	Die translatorische Extension der HWS in Rückenlage .....	111
11.15	Die rhythmische Extension der HWS in Rückenlage .....	112
11.16	Segmentale Untersuchung des zervikothorakalen Übergangs .....	113
11.17	Prüfung der Beweglichkeit im zervikothorakalen Übergang .....	113

11.18	Prüfung der oberen Thoraxapertur – Test nach Adson .....	114
11.19	Untersuchung der ersten Rippe mit dem Federungstest .....	115
11.20	Mobilisierung des zervikothorakalen Übergangs .....	115
11.21	Atmungsmobilisierung der ersten Rippe ...	116
11.22	Skapulokostalsyndrom .....	116
<b>12</b>	<b>Technik für die Schulter</b> .....	118
12.1	Untersuchung des Schultergelenks .....	118
12.2	Die Technik zur osteopathischen Mobilisation der Schulter .....	119
12.3	Osteopathische Technik am Schultergelenk im Sitzen .....	120
12.4	Die Schultergelenktechnik mit Schub des Humeruskopfes nach dorsal .....	121
12.5	Die Schultergelenktechnik mit Schub des Humeruskopfes nach kranial .....	121
12.5.1	Die Schultergelenktechnik mit Gleiten des Humeruskopfes nach dorsal .....	122
12.6	Die Schultergelenktechnik mit seitlicher Kapseldehnung .....	123
12.7	Mobilisierung des Sternoklavikulargelenks im Sitzen .....	124
12.8	Osteopathische Mobilisierung des ACG in Seitenlage .....	125
12.9	Osteopathische Manipulation des Schultergelenks in Seitenlage mit abduziertem Arm .....	126
12.10	Die Mobilisierung des Schultergürtels bei Abduktion in Seitenlage .....	127
12.11	Die Mobilisation der Schulter in Seitenlage mit Weichteilbehandlung .....	128
12.12	Die Manipulation am Schultergelenk in Rückenlage .....	129
12.13	Die extendierende Mobilisierung der abduzierten Schulter .....	130
12.14	Die Mobilisation der Schulter in Bauchlage ..	131
12.15	Osteopathische Technik für das Schultergelenk .....	132
<b>13</b>	<b>Technik für Ellenbogen, Unterarm und Hand</b> .....	133
13.1	Distraktion des Humeroradialgelenks .....	133
13.2	Die Mobilisation des Radiusköpfchens mit osteopathischer Technik .....	134
13.3	Die manipulative Technik der Hand mit Hyperabduktion im Daumensattelgelenk ..	135
13.4	Die manipulative Technik der Hand mit ulnarer Abduktion .....	135
13.5	Die Weichteiltechnik des Unterarms .....	136
13.6	Die manipulative Technik der Hand in Supinationsstellung .....	136

13.7	Die manipulative Technik der Hand nach ulnar .....	137
13.8	Die Weichteiltechnik der Hand über das Retinaculum flexorum .....	137
13.9	Die manipulative Technik der Hand nach radial .....	138
13.10	Die Weichteiltechnik des Handgelenks .....	138
13.11	Deblockierung des Daumensattelgelenks ..	139
<b>14</b>	<b>Technik für die Brustwirbelsäule (BWS) .....</b>	<b>140</b>
14.1	Auffindung der Querfortsätze im Brustwirbelbereich .....	140
14.2	Orientierungspunkte am Rücken .....	140
14.3	Pistolengrifftechnik für die BWS .....	141
14.4	Untersuchung der BWS in Bauchlage .....	143
14.5	Die BWS-Technik in Bauchlage mit Daumen-Querfortsatz-Kontakt .....	144
14.6	Die Streckungs- und Dehnungstechnik für Kinder .....	145
14.7	Die BWS-Technik in Bauchlage mit V-förmiger Kontakthand .....	145
14.8	Die BWS-Technik in Bauchlage mit bimanuellem symmetrischem Pisiformiskontakt .....	146
14.9	Die BWS-Technik in Bauchlage mit bimanuellem Pisiformiskontakt im Winkel .....	146
14.10	Die BWS-Technik in Bauchlage mit einseitigem Pisiformiskontakt .....	147
14.11	Die Mobilisation der BWS und LWS in Seitenlage .....	148
14.12	Die BWS- und LWS-Technik im Sitzen mit Daumenschub .....	149
14.13	Die BWS- und LWS-Technik im Sitzen – Rotation und Extension mit Beckenfixierung .....	150
14.14	Die kostovertebrale Technik mit Beckenhebel .....	151
14.15	Die Strecktechnik nach Nelson .....	152
14.16	Nelson einfach .....	153
14.17	Die BWS-Reposition in Reitertechnik nach Peper .....	154
14.18	Die BWS-Technik in Bauchlage mit Daumen-Querfortsatz-Kontakt .....	155
14.19	Die kostovertebrale Technik im Sitzen (kinetische kostovertebrale Technik) .....	156
14.20	Repositionstechnik für die BWS im Sitzen ..	157
14.21	Gezielte Mobilisierung der Rippen in Seitneigung .....	158
14.22	Entlastung der Wirbelsäule durch den Achselgriff .....	158
14.23	Segmentale Mobilisierung der oberen BWS mithilfe der Atmung .....	159

## Inhalt

<b>15</b>	<b>Technik für die Lendenwirbelsäule (LWS) .....</b>	160
15.1	Röntgenbilder .....	160
15.1.1	LWS-Aufnahme .....	160
15.1.2	LWS a.p. und lateral .....	162
15.1.3	Untersuchungsserie einer angeborenen Hüftluxation bis zur vollständigen Rehabilitation .....	164
15.1.4	Koxarthrose .....	166
15.1.5	Beckenvenenthrombose nach Unterschenkelfraktur .....	168
15.1.6	Wirbel-Hämangiom .....	169
15.1.7	Osteoporose .....	170
15.1.8	Spondylolisthesis .....	171
15.2	Anheben des gestreckten Beines (Lasègue-Zeichen) .....	172
15.3	Dehnung des Rückenmarks zur Untersuchung auf Beteiligung der Dura ..	173
15.4	Segmentale Untersuchung der LWS in Seitenlage mit langem Hebel .....	174
15.5	Die einfache Extensionstechnik für die LWS .....	175
15.6	Die Dehnungstechnik in Seitenlage für den LWS-Bereich .....	176
15.7	Die direkte Extensionstechnik für die LWS .....	177
15.8	Beckenreposition mit Dorsalschub bei anterior rotiertem Oberkörper .....	178
<b>16</b>	<b>Technik für das Becken .....</b>	179
16.1	Grafische Darstellungen des Beckens .....	179
16.1.1	Bandapparat und Beckenmaße .....	185
16.1.2	Fehlstellungen des Schenkelhalses aus osteopathischer Sicht .....	189
16.1.3	Ischiokrurale Muskulatur und Lig. sacrotuberale .....	190
16.1.4	Instabilität des Beckens und Hüftgelenkes .....	195
16.2	Chicagotechnik: Reposition eines linken Ilium anterior nach dorsal .....	196
16.3	Behandlung der medialen Strukturen des Kniegelenks in 90°-Stellung .....	198
16.4	Iliosakrale Manipulation in Bauchlage mit Sakrum-Os ischii-Kontakt – Ilium posterior links .....	199
16.5	Behandlung einer Beckendysfunktion mit übergeschlagenen Beinen – Ilium posterior links .....	201
16.6	Rhythmische Behandlung der Hüfte und unteren Wirbelsäule in Innen- und Außenrotation .....	203
16.7	Behandlung der LWS und Hüftgelenke in Flexionsstellung .....	205
16.8	Visuelle Beurteilung der Wirbelsäule und des Beckens im Sitzen .....	209

16.9	Feststellung eines Beckenschiefstandes ...	210
16.10	Provokationstest für die drei wichtigsten Beckenbänder (a: Lig. sacrotuberale, b: Lig. sacrospinale, c: Lig. iliolumbale) ...	211
16.11	Die Beinlängen-Untersuchungstechnik ...	213
16.12	Prüfung des Vorschubphänomens nach Derbolowsky .....	215
16.13	Kinetische Untersuchungen am Iliosakralgelenk (ISG) .....	216
16.14	Vorlaufphänomen .....	217
16.15	Das Verlaufphänomen im Sitzen .....	218
16.16	Drei-Phasen-Test zur Prüfung des Hüftgelenks, des ISG und des lumbosakralen Überganges .....	219
16.17	Testung der Mm. iliopsoas und rectus femoris .....	220
16.18	Das Gaensler-Zeichen (Iliosakralgelenk-Untersuchungstechnik) .....	222
16.19	Die unmittelbare Mobilisation der Iliosakralgelenke .....	223
16.20	Die General-Schwing-Technik nach Schirlo	224
16.21	Die Beckentechnik im Sitzen – Reposition von LWS und Iliosakralgelenk .....	227
16.22	Die Beckenrepositionstechnik in Bauchlage – Os-sacrum-LWS-Technik ....	228
16.22.1	Die direkte Beckentechnik in Rückenlage .	229
16.23	Die Beckentechnik mit angezogenen Beinen in Rückenlage mit Schub nach kaudal .....	230
16.24	Die Beckentechnik mit angezogenen Beinen in Rückenlage .....	231
16.25	Die LWS-Becken-Technik in Rückenlage mit angezogenen Beinen (Spondylolysis-Technik) .....	232
16.26	Die direkte Beckenrepositionstechnik im Liegen mit Kniehebel .....	233
16.26.1	Die Reposition nach dorsal mit Kontakt am Knie und Spina iliaca posterior superior ..	233
16.26.2	Die Reposition nach dorsal mit Os-ischii-Kniekontakt .....	234
16.26.3	Die Os-ilium-Reposition nach dorsal mit Kniehebel und Os-ischii-Kontakt .....	235
16.27	Die Beckenreposition nach ventral in Seiten-Rückenlage .....	236
16.27.1	Rotationstechnik mit Kniehebel, Knie- und Spina iliaca-posterior-superior-Kontakt (a) .....	236
16.27.2	Rotationstechnik mit Kniehebel, Knie- und Spina iliaca-posterior-superior-Kontakt (b) .....	237
16.27.3	Die LWS-Technik mit einem Assistenten ..	238
16.28	Die Beckenreposition nach dorsal in Seiten-Rückenlage .....	239
16.28.1	Rotationstechnik mit Knie-Hebel, Schulter- und Os-ischii-Kontakt .....	239

<b>17</b>	<b>Technik für die Hüfte</b>	240
17.1	Hüftgelenkwinkel	240
17.2	Grafische Darstellungen der Hüfte	240
17.3	Untersuchung des Hüftgelenks und des Iliosakralgelenks durch aktive Hüftabduktion (Patrick-Test)	241
17.4	Untersuchung der Adduktorendehnung mit Muskelenergietechnik (MET)	242
17.5	Die kombinierte Knie-Hüft-Iliosakral-LWS-Technik	244
17.6	Die Hüft- und Iliosakralgelenk-Technik in Rückenlage	245
17.7	Die Extensions- und Mobilisationstechnik mit Oberschenkelkontakt	246
17.8	Die Haltetechnik für osteopathische Weichteilbehandlung der Hüfte	247
17.9	Die kombinierte Mobilisations-Weichteil-Behandlung im Bereich des Tractus iliotibialis und für das Hüftgelenk	249
17.10	Die Hüftgelenkmobilisation mit Querfriktion der Außenrotatoren – Hüftschwenktechnik	250
17.11	Die Hüftmobilisation zur manuellen Weichteilbehandlung mit Querfriktion	251
17.12	Oszillierende Dehnung der Beckenbänder (nach Maitland)	252
17.13	Dehnung der Außenrotatoren	253
17.14	Osteopathische Mobilisation des Hüftgelenks in Seitenlage	254
<b>18</b>	<b>Technik für Knie und Unterschenkel</b>	255
18.1	Die Anterior-posterior-Verschiebung (A.-p.-Verschiebung) bei gebeugtem Kniegelenk (Schubladenphänomen)	255
18.2	Klinische Untersuchungsmethode des Kniegelenks zum Nachweis von Meniskusschäden (Test nach McMurray)	256
18.3	Test und Manipulation des medialen und lateralen Meniskus in Bauchlage (Kompressionstest nach Apley)	257
18.4	Test und Manipulation des medialen und lateralen Bandapparates mit Entlastung des Knie- und Sprunggelenks (Distraktionstest nach Apley)	258
18.5	Test und Manipulation des medialen und lateralen Bandapparates in Bauchlage (Zugtest nach Apley)	258
18.6	Prüfung und Manipulation des femoro-patellaren Gleitlagers	259
18.7	Osteopathische Weichteiltechniken im patellaren Bereich (I)	259
18.8	Osteopathische Weichteiltechniken im patellaren Bereich (II)	260

18.9	Osteopathische Weichteiltechniken im patellaren Bereich (III) .....	260
18.10	Die osteopathische Verwringung im Kniegelenk .....	261
18.11	Die osteopathische Mobilisierung des Kniegelenks bei eingeschränkter Streckung oder Beugung .....	262
18.12	Die Manipulation des Fibulaköpfchens .....	263
18.13	Osteopathische Manipulation des Fibulaköpfchens in Außenrotation des Unterschenkels .....	264
18.14	Die osteopathische Manipulation des Fibulaköpfchens bei Innenrotation des Unterschenkels .....	265
18.15	Osteopathische Behandlung des distalen Teils der Fibula mit Wirkung auf das obere Sprunggelenk (A.-p.-Verschiebung) .....	266
18.16	Rhythmische Druckmanipulation des M. tibialis anterior .....	266
<b>19</b>	<b>Technik für den Fuß .....</b>	<b>267</b>
19.1	Allgemeines über den Fuß .....	267
19.2	Kraftprüfung der Unterschenkelmuskulatur, vorwiegend im Peronäusbereich .....	268
19.3	Kraftprüfung der Unterschenkelmuskulatur mit Wirkung auf das Fußgelenk .....	268
19.4	Passive Dorsalflexion des Fußes .....	269
19.5	Passive Plantarflexion des Fußes .....	269
19.6	Streckung der Zehengrundgelenke .....	270
19.7	Plantarflexion der Zehengrundgelenke .....	270
19.8	Osteopathische Manipulation des Fußes .....	271
19.9	Manipulative Dekompression des oberen Sprunggelenks .....	272
19.10	Osteopathische Behandlung des oberen Sprunggelenks mit A.-p.-Verschiebung .....	273
19.11	Osteopathische Mobilisierung des oberen Sprunggelenks in Bauchlage .....	273
19.12	Osteopathische Manipulation des oberen Sprunggelenks mit A.-p.-Verschiebung in Bauchlage .....	274
19.13	Manipulation des Kalkaneus .....	274
19.14	Rotation des Chopart- und Lisfranc-Gelenks .....	275
19.15	Mobilisierung der Fußwurzelknochen und der Metatarsalen im Lisfranc-Gelenk .....	275
19.16	Die manuelle Öffnung des Lisfranc-Gelenks in Rückenlage .....	276
19.17	Die manuelle Öffnung des Lisfranc-Gelenks in Bauchlage .....	276
19.18	Die isolierte Manipulation des Os cuboideum im Chopart- und Lisfranc-Gelenk .....	277
19.19	Manipulation des 4. und 5. Strahls sowie des Os cuboideum .....	277
19.20	Manipulation des Os cuboideum in Bauchlage .....	278

## Inhalt

19.21	Repositionsdruck am Os naviculare in Rückenlage .....	278
19.22	Manipulation des Os naviculare in Bauchlage .....	279
19.23	Die bimanuelle Aufrichtung der Längsgewölbe in Rückenlage .....	279
19.24	Die manuelle Aufrichtung des Quergewölbes mit der Faust .....	280
19.25	Repositionsgriff des Quer- und Längsgewölbes in Bauchlage .....	280
19.26	Die manuelle Aufrichtung des Quergewölbes mit dem Daumen .....	281
19.27	Reposition des Quergewölbes in Bauchlage ..	281
19.28	Die bimanuelle Aufrichtung des Quergewölbes in Bauchlage .....	282
19.29	Mobilisation des ersten Strahls ohne Distraktion .....	282
19.30	Beiderseitige Prüfung der Großzehengrundgelenke .....	283
19.31	Dorsale Mobilisierung der Zehengrundgelenke in Rückenlage .....	283
19.32	Plantare Mobilisierung der Zehengrundgelenke in Rückenlage .....	284
19.33	Die Mobilisierung der Zehengrundgelenke in Bauchlage .....	284
19.34	Der manipulative Extensionsgriff des Großzehengrundgelenks mit drei Fingern ..	285
19.35	Der manipulative Extensionsgriff des Großzehengrundgelenks (Zangengriff) .....	285

19.36	Die osteopathische Manipulation des Großzehengrundgelenks in Bauchlage .....	286
19.37	Die osteopathische Manipulation des Großzehengrundgelenks bei maximaler, passiver Dorsalverschiebung sowie A.-p.-Verschiebung .....	286
19.38	Die osteopathische Manipulation im Zehengrundgelenk .....	287
19.39	Die osteopathische Mobilisation des Quergewölbes .....	287
<b>20</b>	<b>Rückenschule .....</b>	<b>288</b>
20.1	Übung zur Vorbeugung von Rückenschmerzen nach einer längeren Sitzperiode .....	289
20.2	Übungen .....	289
	<b>Schlusswort .....</b>	<b>297</b>
	<b>Anhang</b>	
	Messblätter für Gliedmaßen .....	299
	<b>Literatur .....</b>	<b>302</b>
	<b>Bildnachweis .....</b>	<b>305</b>
	<b>Sachverzeichnis .....</b>	<b>306</b>