

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

1	Geschichte des Mulligan-Konzepts	14
1.1	Brian Mulligan	14
2	Das Konzept heute	17
2.1	Wer kann das Konzept erlernen?	17
2.2	Besonderheiten des Mulligan-Konzepts	17
2.2.1	„Mobilisation with Movement“	18
2.2.2	Hypothese Positionsfehler	18
2.2.3	Schmerzfreiheit als „Goldene Regel“	19
2.2.4	Selbstbehandlung/Heimprogramm	20
2.3	Basisprinzipien der Behandlung	20
2.3.1	Schmerzfreie Behandlungsrichtung/ Bewegungsrichtung	20
2.3.2	Intensität	21
2.3.3	Anzahl der Wiederholungen	21
2.3.4	Funktionalität	21
2.3.5	Überdruck	21
2.4	Untersuchung und Dokumentation ...	21
2.5	Techniken	23
2.5.1	MWMs	23
2.5.2	SNAGs	23
2.5.3	NAGs/Reverse NAGs	23
2.5.4	SMWAMs/SMWLMs	23
2.5.5	PRPs	23
2.5.6	Self-SNAGs/Self-MWMs	23
2.5.7	Traktionstechniken	24
2.5.8	Andere Techniken	24
2.6	„PILL“ und „CROCKS“	24

Praxis

3	Obere Extremität	28
3.1	Finger/Hand	28
3.1.1	MWM Finger: Gleiten lateral	28
3.1.2	Tape Finger: Innenrotation	29
3.1.3	MWM Mittelhandknochen (Os metacarpale): Gleiten dorsal	30
3.1.4	Tape Mittelhandknochen (Os metacarpale): Gleiten dorsal	31
3.1.5	MWM Handwurzelknochen (z. B. Os scaphoideum): Gleiten palmar ...	32
3.1.6	MWM Handwurzelknochen (z. B. Os lunatum): Gleiten palmar im Stütz	33
3.1.7	Self-MWM Handwurzelknochen (z. B. Os lunatum): Gleiten palmar im Stütz	35
3.1.8	MWM Handgelenk: Gleiten lateral	37
3.1.9	MWM Handgelenk: Gleiten lateral im Stütz	38
3.1.10	Self-MWM Handgelenk: Gleiten lateral im Stütz	40
3.1.11	MWM distales Radioulnargelenk: Gleiten Ulna ventral	41
3.1.12	MWM distales Radioulnargelenk: Gleiten Ulna ventral im Stütz	43
3.2	Unterarm/Ellenbogen	45
3.2.1	MWM proximales Radioulnargelenk: Gleiten ventral	45
3.2.2	Tape proximales Radioulnargelenk: Gleiten ventral	46
3.2.3	MWM Ellenbogen: Gleiten lateral in Flexion	47
3.2.4	MWM Ellenbogen: Gleiten lateral in Extension	48
3.2.5	MWM Ellenbogen: Gleiten lateral in Flexion mit Gurt	49
3.2.6	MWM Ellenbogen: Gleiten lateral in Extension mit Gurt	50
3.2.7	MWM Olekranon: Gleiten medial	51
3.2.8	Tape Olekranon: Gleiten medial	52
3.2.9	MWM „Tennisellenbogen“: Gleiten lateral mit Gurt	53
3.2.10	Self-MWM „Tennisellenbogen“: Gleiten lateral	55
3.2.11	PRP Ellenbogen	56

3.3	Schulter	57	3.3.6	MWM Schultergelenk: Gleiten dorso-lateral in Funktion	65
3.3.1	MWM Schultergelenk: Gleiten dorso-lateral.	57	3.3.7	MWM Schultergelenk: Gleiten kaudal.	67
3.3.2	Self-MWM Schultergelenk: Gleiten dorso-lateral.	59	3.3.8	MWM Schultergelenk: Gleiten kaudo-lateral, „Schürzengriff“	69
3.3.3	MWM Schultergelenk: Gleiten dorso-lateral mit Gurt.	61	3.3.9	MWM Schultergürtel	70
3.3.4	Tape Schulter	63	3.3.10	MWM Schultergürtel „Lion-Technik“	72
3.3.5	MWM Schultergelenk: Gleiten dorso-kaudal	64	3.3.11	MWM Schultergürtel (ACG): Gleiten Klavikula dorso-kaudal.	73
4	Untere Extremität	74			
4.1	Fuß/oberes Sprunggelenk (OSG)	74	4.2.3	MWM Kniegelenk: Gleiten ventral mit Gurt	99
4.1.1	MWM Großzehengrundgelenk: Gleiten medial	74	4.2.4	MWM Kniegelenk: Gleiten dorsal.	100
4.1.2	Tape Großzehe: Außenrotation.	75	4.2.5	MWM Kniegelenk: Gleiten lateral – Bauchlage	102
4.1.3	PRP Zehengrundgelenk.	76	4.2.6	MWM Kniegelenk: Gleiten lateral unter Belastung	103
4.1.4	MWM Großzehengrundgelenk: laterales Gleiten.	77	4.2.7	Heimprogramm MWM Kniegelenk: Gleiten medial unter Belastung.	105
4.1.5	MWM Mittelfuß (Os metatarsale): Gleiten plantar.	78	4.2.8	MWM Kniegelenk: Gleiten ventral mit Gurt – Stand	106
4.1.6	Tape Mittelfußknochen (z. B. Os metatarsale V): Gleiten plantar. ...	79	4.2.9	Tape Kniegelenk	107
4.1.7	MWM Fußwurzel (Os cuboideum): Gleiten plantar.	80	4.2.10	MWM proximale Fibula: Gleiten ventral. .	108
4.1.8	Tape Fußwurzel (z. B. Os naviculare)	82	4.2.11	MWM proximale Fibula: Gleiten ventral unter Belastung	109
4.1.9	Tape Kalkaneus	83	4.2.12	Tape proximale Fibula	110
4.1.10	MWM oberes Sprunggelenk (OSG): Gleiten dorsal.	84	4.2.13	Tape Achillessehne/Wade	111
4.1.11	MWM oberes Sprunggelenk (OSG): ventrales Gleiten Unterschenkel mit Gurt. .	85	4.2.14	Squeeze-Technik Knie.	112
4.1.12	Tape Talus.	88	4.3	Hüfte	113
4.1.13	Passive Mobilisation OSG: Gleiten ventral. .	89	4.3.1	MWM Hüftgelenk Flexion: Traktion lateral mit Gurt	113
4.1.14	MWM distale Fibula (OSG) Inversion: Gleiten dorsal.	90	4.3.2	MWM Hüftgelenk Innenrotation: Traktion lateral mit Gurt	115
4.1.15	Tape distale Fibula	92	4.3.3	MWM Hüftgelenk Extension: Traktion lateral mit Gurt	117
4.1.16	MWM distale Fibula (OSG): Gleiten dorsal in Belastung	93	4.3.4	MWM Hüftgelenk: Gleiten dorsal mit Gurt	119
4.1.17	Self-Tape distale Fibula.	95	4.3.5	Traktion Hüftgelenk: longitudinal mit Gurt	121
4.2	Unterschenkel/Knie	96	4.3.6	PRP Hüfte	123
4.2.1	MWM Kniegelenk: Gleiten lateral	96			
4.2.2	MWM Kniegelenk: Gleiten lateral mit Gurt	98			

5	Wirbelsäule	124
5.1	Halswirbelsäule und Kiefer	124
5.1.1	NAG	124
5.1.2	Reverse NAG	126
5.1.3	Headache-SNAG	128
5.1.4	Self Headache-SNAG	129
5.1.5	Reverse Headache-SNAG	130
5.1.6	Self-Reverse Headache-SNAG („Faust-Traktion“)	131
5.1.7	HWS-SNAG: zentral in Flexion	132
5.1.8	HWS-Self-SNAG: zentral mit Gurt/Handtuch	134
5.1.9	HWS-SNAG: unilateral in Rotation	135
5.1.10	HWS-Self-SNAG: unilateral mit Gurt/Handtuch	138
5.1.11	C 1-SNAG: unilateral	140
5.1.12	C 1-Self-SNAG: unilateral mit Gurt/Handtuch	142
5.1.13	C 2-SNAG: zentral	144
5.1.14	C 2-Self-SNAG: zentral mit Gurt/Handtuch	145
5.1.15	Transversaler SNAG	146
5.1.16	Spinal Mobilisation with Arm Movement (SMWAM)	147
5.1.17	Self-Spinal Mobilisation with Arm Movement (Self-SMWAM)	149
5.1.18	Traktion obere HWS	150
5.1.19	MWM Kiefer: Gleiten medial	151
5.1.20	MWM Kiefer: Zentrierung bilateral	153
5.1.21	MWM Kiefer: Traktion – unilateral	154
5.1.22	Self-MWM Kiefer: Gleiten medial	156
5.2	Brustwirbelsäule	157
5.2.1	BWS-SNAG: zentral in Extension	157
5.2.2	BWS-Self-SNAG: zentral mit Gurt	159
5.2.3	BWS-SNAG: unilateral in Rotation	160
5.2.4	Traktion mittlere/untere BWS mit Gurt	162
5.2.5	MWM Rippen: unilateral	163
5.2.6	MWM 1. Rippe: unilateral	165
5.2.7	Self-MWM 1. Rippe: unilateral mit Gurt	167
5.3	Lendenwirbelsäule	168
5.3.1	SNAG LWS: zentral in Extension – Bauchlage	168
5.3.2	SNAG LWS: zentral in Flexion – „Lion-Technik“	169
5.3.3	Self-SNAG LWS: zentral in Flexion – „Lion-Technik“	171
5.3.4	SNAG LWS L 5/S 1: unilateral in Flexion – „Lion-Technik“	172
5.3.5	SNAG LWS: zentral in Flexion – Sitz	174
5.3.6	SNAG LWS: unilateral in Flexion – Sitz	176
5.3.7	SNAG LWS: unilateral in Seitneigung – Sitz	178
5.3.8	SNAG LWS: unilateral in kombinierter Bewegung – Sitz	180
5.3.9	SNAG LWS L 5/S 1: unilateral in Flexion – Sitz	182
5.3.10	SNAG LWS: zentral in Extension – Stand	184
5.3.11	Self-SNAG LWS: zentral in Extension mit Gurt	186
5.3.12	SNAG LWS: unilateral in Extension – Stand	187
5.3.13	Self-SNAG LWS: unilateral in Extension – Stand	189
5.3.14	Two leg rotation („Gate-Technik“)	190
5.3.15	Heimprogramm Two leg rotation („Gate-Technik“)	191
5.3.16	Bent Leg Raise (BLR)	192
5.3.17	Heimprogramm Bent Leg Raise (BLR)	193
5.3.18	Mulligan Traction Straight Leg Raise (MTSLR)	194
5.3.19	Spinal Mobilisation with Leg Movement (SMWLM): untere LWS	196
5.3.20	Spinal Mobilisation with Leg Movement (SMWLM): obere LWS	198
5.4	Sakroiliakalgelenk	200
5.4.1	MWM Sakroiliakalgelenk (SIG): Ilium ventral – Bauchlage	200
5.4.2	MWM Sakroiliakalgelenk (SIG): Ilium dorsal – Bauchlage	201
5.4.3	MWM Sakroiliakalgelenk (SIG): Ilium dorsal – Stand	202
5.4.4	MWM Sakroiliakalgelenk (SIG): Ilium ventral – Stand	203
5.4.5	Self-MWM Sakroiliakalgelenk (SIG): Ilium ventral	204
5.4.6	MWM Sakroiliakalgelenk (SIG): Ilium Kompression	205
5.4.7	Self-MWM Sakroiliakalgelenk (SIG): Ilium Kompression mit Gurt	206

Hintergrund und Forschung

6	Mögliche Erklärungsmodelle und Potenzial des Mulligan-Konzepts	208
6.1	Paradigmenwechsel in der Manuellen Therapie	208
6.1.1	Zunehmende Aktivität des Patienten	208
6.1.2	Methoden wirken auch nicht-segmental. .	208
6.2	Wirkmechanismen von Mobilisation with Movement	209
6.2.1	Positionsfehler und „physiologisches Gelenk“ beeinflussen	209
6.2.2	Motorisches und sympathisches Nervensystem beeinflussen.	209
6.2.3	Angstvermeidungsverhalten und Chronifizierungen reduzieren	209
6.2.4	Kortikale Reorganisation fördern	210
6.2.5	Vor der Therapie informieren, Erwartungen und endogene Mechanismen wecken	210
6.2.6	Aktive und passive Mobilisationen kombinieren.	211
6.3	MWM im Rahmen der ICF	212
6.4	Rolle des Mulligan-Konzepts in der Prävention	213
6.5	MWM und SNAG im Vergleich zu anderen Techniken	214
7	Das Mulligan-Konzept in Fort- und Weiterbildung	216
7.1	Qualitätssicherung in der physiotherapeutischen Fort- und Weiterbildung ..	216
7.1.1	Stiftung Warentest prüfte physiotherapeutische Fortbildungen	216
7.1.2	Fortbildungspflicht	216
7.1.3	Zukunftsinitiative in der Physiotherapie ..	216
7.2	Qualitätssicherung im Mulligan-Konzept	217
7.2.1	Ausbildungsstandards im Mulligan-Konzept.	217
7.2.2	Standards der Mulligan-Instruktoren.	217
7.2.3	Therapeutenstandards im Mulligan-Konzept.	217
7.3	Weiterentwicklung des Mulligan-Konzepts	218
7.3.1	Implementierung des Curriculums.	218
7.3.2	Aufnahme in Leitlinien.	218
7.3.3	Kontinuierliches Weiterentwickeln der Techniken	218
8	Mulligan International	220
9	Forschung und Evidenz	222
10	Problemlösung	228
Anhang		
11	Glossar	232
12	Curriculum Mulligan-Konzept	234
13	MCTA-Instruktoren D/A/CH	235
14	Internetadressen/Mulligan-Online	236
	Sachverzeichnis	237