

- 6 **Steife Gelenke müssen nicht sein**
- 11 **Steife Gelenke – Ursache und Behandlung**
- 16 **Warum wird mein Gelenk steif?**
 - 16 Formen der Bewegungseinschränkung
 - 18 Ursache Bewegungsmangel
 - 20 Zeitlicher Verlauf der Bewegungseinschränkung
- 28 **Vom Verstehen zum Behandeln**
 - 28 Spezifisch behandeln
 - 32 Dosierung der Selbstmobilisation und Lagerung
 - 34 Gut Ding will Weile haben
 - 36 Wirkung und Dosierung der Mobilisation
 - 38 Wirkung und Dosierung der Lagerung
 - 39 Muskeln bewegen
 - 43 Technisch perfekt
 - 46 Finden Sie die für Sie geeignete Behandlung
 - 47 Wichtig für Selbstmobilisation und Lagerung
 - 49 Nach der Selbstmobilisation und Lagerung
 - 49 Übersicht über den Behandlungsablauf

55	Gelenke wieder schmerzfrei bewegen	113	Unterarmgelenke
		117	Ellenbogengelenke
		122	Schultergelenk
56	Hinweise zur Übungsausführung	127	Wirbelsäule
56	Schmerzlinderung	132	Lendenwirbelsäule
56	Selbstmobilisation	133	Untere Lendenwirbelsäule
57	Lagerung	136	Obere Lendenwirbelsäule
57	Tun Sie etwas Sinnvolles nebenher!	138	Brustwirbelsäule
57	Muskeln	144	Rippen
		148	Zervikothorakaler Übergang
58	Untere Extremität – die Beine	150	Halswirbelsäule
61	Zehen	151	Mittlere Halswirbelsäule
66	Oberes Sprunggelenk	155	Obere Halswirbelsäule
68	Kniegelenk	158	Kiefergelenk
76	Hüftgelenk		
82	Obere Extremität – die Arme	163	Ein Wort zum Schluss
86	Finger	164	Quellenangaben
98	Grund- und Zwischengelenk des Daumens	171	Stichwortverzeichnis
103	Daumensattelgelenk		
108	Handgelenk		