

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
- 58 **Untere Extremität – die Beine**
- 148 Zervikothorakaler Übergang
- 61 Zehen
- 150 Halswirbelsäule
- 66 Oberes Sprunggelenk
- 151 Mittlere Halswirbelsäule
- 68 Kniegelenk
- 155 Obere Halswirbelsäule
- 76 Hüftgelenk
- 158 **Kiefergelenk**
- 82 **Obere Extremität – die Arme**
- 163 **Ein Wort zum Schluss**
- 86 Finger
- 164 **Quellenangaben**
- 98 Grund- und Zwischengelenk des Daumens
- 103 Daumensattelgelenk
- 108 Handgelenk
- 171 **Stichwortverzeichnis**