

INHALT

EINLEITUNG	7
Der Ansatz beginnt im Gehirn	8
Sie sind das Gehirn	9
Was als Nächstes kommt	10
 KAPITEL 1	
NEUROLOGIE 101	11
Das Nervensystem	12
Die zwei Gehirne	13
Informationsverarbeitung des Nervensystems	15
Inputs	16
Integration	19
Entscheidung	22
Outputs	23
Warum ist dieser Kreislauf wichtig?	25
Zusammenfassung	27
 KAPITEL 2	
MINIMALE WIRKSAME DOSIS	29
Anwendung der minimalen wirksamen Dosis in der Physiotherapie	30
Individualisierung	34
Bestimmung der minimalen effektiven Dosis	35

Energie und Aktivierung	36
Die grundlegende Datenweitergabe des Gehirns	39
Platzierung und Intensität beeinflussen die Aktivierung	41
Beispiele aus der Praxis	42
Zusammenfassung	45
Treibstoff-Übungen	46

KAPITEL 3

BEWERTUNG UND NEUBEWERTUNG	49
Bewertung	50
Training	52
Neubewertung	55
Wiederholung	55
Zusammenfassung	57

KAPITEL 4

NEURONALE HIERARCHIE	59
Die Hierarchie bei der Arbeit	60
Frühwarnsysteme	63
Sensorische Anpassung	64
Zusammenfassung	66

KAPITEL 5

DAS VISUELLE SYSTEM	67
Bewertung des Sehvermögens	69
Sehen trainieren	71
Einführung in die Augenbewegungen	71
Grobmotorik und Feinmotorik	73
Kategorien von Augenbewegungen	74
Augenbewegungen testen	77
Gleichmäßiges Verfolgen – Schlüsselkonzepte	78
Testen, testen, testen	79

Zusammenfassung	80
Augenübungen	81

KAPITEL 6

DAS VESTIBULÄRE SYSTEM	93
Gleichgewicht	96
Vestibulospinaler Reflex	96
Störeinflüsse	97
Vestibulariskerne	99
Vestibuläres Training	100
Zusammenfassung	100
Vestibuläre Übungen	101

KAPITEL 7

PROPRIOZEPTION	109
Propriozeptive Sinne	110
Das GPS des Körpers	110
Stimulierung des propriozeptiven Systems	111
Übungen zur Propriozeption	115

KAPITEL 8

FAZIT	121
Was kommt als Nächstes?	122
Literatur-Empfehlungen	122
Quellenverzeichnis	125
Anmerkungen	126
Der Autor	127