

Inhaltsübersicht

A	Theoretische Einführung	1
1	Grundlagen der Manuellen Medizin	2
1.1	Definitionen zum Gelenk	2
1.2	Definitionen zur Muskulatur	6
1.3	Manuelle Diagnostik (Chirodiagnostik)	9
1.4	Manuelle Therapie (Chirotherapie)	13
2	Die Automobilisationen (AM)	17
2.1	Entstehungsgeschichte	17
2.2	Ziel und Durchführung der AM	18
2.3	Indikation und Kontraindikation	21
2.4	Voraussetzungen	22
B	Praktische Anwendungen	25
1	Fingergelenke (Art. interphalangeales)	28
1.1	Anatomie	28
1.2	Therapie	29
	Autotraktion	30
	Laterolaterale Parallelverschiebung im PIP	31
	Seitneigungsfedern	32
2	Fingergrundgelenke (Art. metacarpophalangeales = MCP)	33
2.1	Anatomie	33
2.2	Therapie	34
	Autotraktion	35
	Ap-Verschiebung nach dorsal	36
	Ap-Neigungsschub nach dorsal	37
	Ap-Mobilisationen der bindegewebigen Verbindungen der Köpfchen der Mittelhandknochen	38
3	Daumensattelgelenk (Art. carpometacarpea pollicis)	40
3.1	Anatomie	40
3.2	Therapie	40
	Autotraktion	41
	Ap-Verschiebung nach dorsal	42
	Ap-Verschiebung nach palmar	43
	Seitlicher Neigungsschub in die Adduktion bzw. in die Abduktion	44

4	Handgelenk	46
4.1	Anatomie	46
4.2	Therapie	48
	Autotraktion im Radiokarpalgelenk	49
	Autotraktion im Mediokarpalgelenk	50
	Radiokarpalgelenk – Ap-Mobilisation nach dorsal	51
	Radiokarpalgelenk – Mobilisation nach radial	52
	Mediokarpalgelenk – AM nach palmar	53
	Mediokarpalgelenk – AM nach ulnar	54
	AM der einzelnen Handwurzelknochen gegeneinander	55
5	Ellenbogengelenk (Art. cubiti)	56
5.1	Anatomie	56
5.2	Therapie	57
	Autotraktion im Humeroulnargelenk	58
	Alternierende isometrische Extension bzw. Flexion	59
	Seitneigungsfedern nach medial bzw. nach lateral	60
	Ap-Mobilisation im proximalen Radioulnargelenk	61
	Palarmobilisation im distalen Radioulnargelenk	62
	Dorsalmobilisation im distalen Radioulnargelenk	63
	Mobilisation der gestörten Supination nach PIR der Pronatoren	64
	Mobilisation der gestörten Pronation nach PIR der Supinatoren	65
	PIR des verspannten M. biceps brachii	66
6	Gelenke des Schultergürtels (akzessorische Gelenke)	68
6.1	Anatomie	68
6.2	Therapie	70
	Autotraktion im ACG	70
	Kaudalmobilisation im SCG	71
	Skapulothorakale Gleitbahn	72
7	Schultergelenk (Art. humeroscapularis)	73
7.1	Anatomie	73
7.2	Therapie	75
	Autotraktion	76
	Mobilisation über das Joint play (bei 90° Abduktion) – Gelenkspieltechnik	78
	Abduktionseinschränkung unter 90°	79
	Anteversionseinschränkung unter 90°	81
	Abduktion und Anteversion (AV) über 90°	83

	Besonders eingeschränkte Retroversion (RV)	85
	Eingeschränkte Außenrotation (AR)	86
	Eingeschränkte Innenrotation (IR)	88
	Kombination mit anderen physiotherapeutischen Verfahren	89
	PIR des verkürzten oberen M. trapezius (Schlüsselmuskel des Schultergürtels)	90
	Aktivierung des gehemmten unteren M. trapezius	92
	Aktivierung des gehemmten M. rhomboideus	93
8	Zehengelenke (Art. interphalangeales)	94
8.1	Anatomie	94
8.2	Therapie	95
	AM-Techniken	95
9	Zehengrundgelenke (Art. metatarsophalangeales = MTP)	96
9.1	Anatomie	96
9.2	Therapie	96
	Autotraktion	97
	Ap-Neigungsschub nach dorsal im MTP II	98
	Ap-Mobilisation der bindegewebigen Verbindungen der Metatarsalköpfchen	99
	Formende Bewegung des Fußgewölbes	100
10	Lisfranc-Gelenklinie (Artt. tarsometatarsae)	101
10.1	Anatomie	101
10.2	Therapie	102
	Ap-Verschiebung der gesamten Gelenkreihe nach plantar	103
	Separate Mobilisation im lateralen Gelenkspalt der Lisfranc-Gelenklinie	104
11	Chopart-Gelenklinie (Art. tarsi transversa)	105
11.1	Anatomie	105
11.2	Therapie	105
	Ap-Verschiebung nach dorsal	106
12	Unteres Sprunggelenk (Art. talotarsalis)	107
12.1	Anatomie	107
12.2	Therapie	108
	Plantarschub am Navikulare	109
	Medialduktion	110
	Lateralduktion	111

	Plantarschub am Kalkaneus	112
	Pronations- bzw. Supinationsmobilisation um die Längsachse des Fußes	113
	Medial- bzw. Lateralduktion durch Drehung des Kalkaneus um die Längsachse des Unterschenkels nach medial und lateral	114
13	Oberes Sprunggelenk (Art. talocruralis)	115
13.1	Anatomie	115
13.2	Therapie	115
	Autotraktion	116
	AM im oberen Sprunggelenk nach posterior	117
	PIR des M. triceps surae	118
14	Kniegelenk (Art. genus)	120
14.1	Anatomie	120
14.2	Therapie	122
	Autotraktion	123
	Patellaspield	124
	Seitneigungsfedern	125
	Ap-Verschiebung	126
	Anterior-Verschiebung am proximalen Tibiofibulargelenk	128
	PIR des verkürzten M. rectus femoris	129
	Aktivierung des gehemmten M. vastus medialis	130
15	Hüftgelenk (Art. coxae)	131
15.1	Anatomie	131
15.2	Therapie	132
	Autotraktion in RL	133
	PIR der verkürzten eingelenkigen Adduktoren	134
	PIR des verkürzten M. iliopsoas	136
	PIR des verkürzten M. piriformis	138
	Aktivierung des gehemmten M. gluteus medius im Bewegungsmuster der Hüftabduktion	140
	Aktivierung des gehemmten M. gluteus maximus im Bewegungsmuster der Hüftstreckung	141
	Literatur	142