

Inhaltsverzeichnis

Theoretischer Teil	1
Die Untersuchung des Patienten	3
Die Arbeitshaltung des Therapeuten.....	3
Einteilung der Bewegungsformen.....	4
Topographische Begriffe	4
Bewegungsrichtungen	5
Lage der Ebenen	5
Die Bewegungen in ihren Ebenen	6
Verlauf der Körperachsen (auch vordere Umschlagklappe)	6
Die Achsen und dazugehörige Bewegungen ...	6
Prinzipien der Grifftechnik	7
Anwendungsgebiete der passiven und passiv-assistiven Bewegungen.....	8
Anwendungsgebiete der resistiven Bewegungen	9
Freies Bewegen oder aktive Bewegung.....	9
Die in der Physiotherapie üblichen Ausgangsstellungen und Ableitungen der Grundaussgangstellungen	10
Wahl der Ausgangsstellung des Patienten bei der Ausführung der passiven oder aktiv-resistiven Bewegungen	12
Muskeldehnungen	13
Die Muskelenergietechniken	14
Die Kontraindikationen zu Muskeldehnungen	14
Die Bewegungsübungen	14
Praktischer Teil	17
Die Lagerungen.....	19
Grifftechnik der passiv-assistiven Bewegungen und Grifftechnik der resistiven Bewegungen in der Physiotherapie	21
Untere Extremität	22
Hüftgelenk	22
Ausgangsstellung Rückenlage	22
Flexion – Extension mit Flexion des Kniegelenkes.....	22
Flexion – Extension bei gestrecktem Kniegelenk	23
Flexion – Extension.....	24
Abduktion – Adduktion.....	25
Rotation	26
Zirkumduktion.....	28

Ausgangsstellung Bauchlage	29
Flexion – Extension.....	29
Abduktion – Adduktion.....	30
Rotation	30
Ausgangsstellung Seitlage.....	31
Flexion – Extension.....	31
Abduktion – Adduktion.....	32
Rotation	33
Kniegelenk	34
Ausgangsstellung Rückenlage.....	34
Flexion – Extension.....	34
Ausgangsstellung Bauchlage	36
Flexion – Extension.....	36
Ausgangsstellung Seitlage.....	37
Flexion – Extension.....	37
Ausgangsstellung Sitz.....	38
Flexion – Extension.....	38
Fußgelenke	39
Ausgangsstellung Rückenlage.....	39
Dorsalextension – Plantarflexion.....	39
Supination – Pronation	40
Inversion – Eversion	40
Ausgangsstellung Bauchlage	41
Dorsalextension – Plantarflexion.....	41
Supination – Pronation	42
Inversion – Eversion	42
Ausgangsstellung Seitlage.....	43
Dorsalextension – Plantarflexion.....	43
Supination – Pronation	43
Inversion – Eversion	43
Zehengrundgelenke	44
Ausgangsstellung Rückenlage.....	44
Dorsalextension – Plantarflexion.....	44
Zehenspreizen – Abduktion – Adduktion.....	45
Zehenmittel- und -endgelenke	46
Ausgangsstellung Rückenlage.....	46
Dorsalextension – Plantarflexion.....	46
Zehengrundgelenke	47
Ausgangsstellung Bauchlage	47
Dorsalextension – Plantarflexion.....	47
Zehenspreizen – Abduktion – Adduktion.....	47
Zehenmittel- und -endgelenke	48
Ausgangsstellung Bauchlage	48
Dorsalextension – Plantarflexion.....	48
Zehengrund-, -mittel- und -endgelenke	49
Ausgangsstellung Seitlage.....	49
Dorsalextension – Plantarflexion	49
Zehenspreizen – Abduktion – Adduktion.....	49

VIII

Obere Extremität	50
Schultergelenk	50
Ausgangsstellung Rückenlage	50
Flexion – Extension	50
Abduktion – Adduktion	51
Horizontale Abduktion –	
Horizontale Adduktion	52
Rotation	53
Zirkumduktion	54
Ausgangsstellung Bauchlage	55
Flexion – Extension	55
Abduktion – Adduktion	56
Horizontale Abduktion –	
Horizontale Adduktion	56
Rotation	57
Ausgangsstellung Seitlage	58
Flexion – Extension	58
Abduktion – Adduktion	59
Horizontale Abduktion –	
Horizontale Adduktion	60
Rotation	61
Zirkumduktion	61
Ausgangsstellung Sitz	62
Flexion – Extension	62
Abduktion – Adduktion	63
Horizontale Abduktion –	
Horizontale Adduktion	64
Rotation	65
Zirkumduktion	65
Ellbogengelenk	66
Ausgangsstellung Rückenlage	66
Flexion – Extension	66
Supination – Pronation	66
Ausgangsstellung Seitlage	67
Flexion – Extension	67
Supination – Pronation	67
Ausgangsstellung Sitz	68
Flexion – Extension	68
Supination – Pronation	68
Handgelenk	69
Ausgangsstellung Rückenlage, Seitlage, Sitz	69
Volarflexion – Dorsalextension	69
Radiale Abduktion – Ulnare Abduktion	71
Zirkumduktion	71
Fingergrundgelenke	72
Ausgangsstellung Rückenlage, Seitlage, Sitz	72
Flexion – Extension	72
Abduktion – Adduktion	73
Fingermittel- und Fingerendgelenke	74
Flexion – Extension	74
Kombinationsbewegungen	
aller Fingergelenke	75

Daumensattelgelenk	75
Extension – Flexion	
(Radialabduktion – Radialadduktion).....	75
Palmarabduktion – Palmaradduktion.....	76
Opposition – Reposition.....	76
Daumengrund- und Daumenendgelenke	77
Flexion – Extension.....	77
Schultergürtel	78
Ausgangsstellung Rückenlage	78
Elevation – Depression.....	78
Abduktion – Adduktion.....	79
Schultergürtelkreisen und Diagonal- verschiebungen der Schulterblätter	79
Muskelschlingen-Schema	79
Ausgangsstellung Bauchlage	80
Elevation – Depression.....	80
Abduktion – Adduktion.....	80
Schultergürtelkreisen und Diagonal- verschiebungen des Schulterblattes.....	81
Ausgangsstellung Seitlage	81
Elevation – Depression.....	81
Abduktion – Adduktion.....	81
Schultergürtelkreisen und Diagonal- verschiebungen des Schulterblattes.....	82
Ausgangsstellung Sitz	82
Elevation – Depression.....	82
Abduktion – Adduktion.....	83
Schultergürtelkreisen und Diagonal- verschiebungen des Schulterblattes.....	83
Wirbelsäule	84
Halswirbelsäule	85
Ausgangsstellung Rückenlage	85
Flexion – Extension.....	85
Lateroflexion.....	86
Rotation	86
Kombination der HWS-Bewegungen.....	86
Ausgangsstellung Bauchlage	87
Flexion – Extension.....	87
Lateroflexion.....	87
Rotation	88
Kombination der Bewegungen	88
Ausgangsstellung Seitlage	89
Flexion – Extension.....	89
Lateroflexion.....	89
Rotation	89
Kombination der Bewegungen	89
Ausgangsstellung Sitz	90
Flexion – Extension	90
Lateroflexion	90
Rotation	91
Kombination der Bewegungen	91
Segmentäre Bewegungen der HWS	92
Flexion – Extension.....	92
Lateroflexion und.....	92
Rotation	92
Transversalgleiten	92

Brust- und Lendenwirbelsäule	93
Ausgangsstellung Rückenlage.....	93
Flexion – Extension BWS	93
Flexion – Extension LWS.....	94
Lateroflexion BWS.....	95
Lateroflexion LWS	95
Rotation	95
Ausgangsstellung Bauchlage.....	96
Extension.....	96
Lateroflexion.....	96
Rotation	96
Ausgangsstellung Seitlage.....	97
Flexion – Extension.....	97
Lateroflexion.....	97
Rotation	98
Ausgangsstellung Sitz.....	99
Flexion – Extension.....	99
Lateroflexion	100
Rotation BWS und	
Flexion – Extension LWS	100
Rotation BWS.....	101

Grifftechnik bei der Atmung	101
--	-----

Muskeldehnungen

Beispiele passiver und

aktiver Muskeldehnungen	103
--------------------------------------	-----

M. trapezius descendens.....	104
M. levator scapulae.....	106
M. sternocleidomastoideus	107
M. pectoralis major.....	108
M. triceps brachii	110
M. biceps brachii.....	111
Hand- und Fingerflexoren.....	112
Schema des M. erector spinae	113
M. erector spinae lumbalis.....	114

M. erector spinae cervicalis	116
Mm. der Wirbelsäulenrotation	117
Bauchmuskulatur	118
M. quadratus lumborum	120
M. iliopsoas	122
M. rectus femoris	124
Mm. adductores	126
M. tensor fasciae latae	128
M. piriformis	129
Mm. ischiocrurales	131
M. triceps surae	134
Zehenmuskulatur	136
Eigene Dehnungsbeispiele	137
Geräte in der Physiotherapie	139
Geräte	140
Die Anwendung der Geräte	141
Bewegungsübungen/ Übungsbeispiele	143
Rumpfstabilisation	145
Wirbelsäulenmobilisation	147
Hüftgelenksmobilisation	150
Schultergürtel-Rumpf-verbindende Muskulatur	151
M. triceps brachii	155
Unterarmflexoren	156
Hand- und Fingerübungen	158
Bauchmuskulatur	159
Mm. glutei	163
M. quadriceps femoris	166
Unterschenkel-Fußmuskulatur	169
Eigene Übungsbeispiele	172