

Inhalt

Vorwort zur 1. Auflage	11	1.9	Warum ist die Korrektur der Atlas- fehlstellung so entscheidend?	29
Vorwort zur 2. Auflage	12	1.10	Auswirkungen des fehlstehenden Atlas auf das Herz-Kreislauf-System und das vegetative System	30
Geleitwort	14	1.11	Körperebenen	30
Danksagung	15	1.12	Der Nervus vagus	32
Vorgehensweise im Buch	16	1.13	Der Nervus accessorius	32
		1.14	Der Nervus glossopharyngeus	32
		1.15	Statische Untersuchung des muskuloskelettalen Systems	33
1 Einführung	17	2 Die verschiedenen Formen einer Atlasfehlstellung		35
1.1 Die Atlasfehlstellung als Ursache vieler Beschwerden	17	2.1 Form 1: Transversale Verschiebung		35
1.2 Mögliche Ursachen für eine Atlasfehlstellung	18	2.2 Form 2: Rotation in der Transversalebene		36
1.3 Nachweis der Atlasfehlstellung durch bildgebende Verfahren	23	2.3 Form 3: Fehlstellung nach ventral ..		36
1.4 Mögliche Folgen einer Atlasfehlstellung	26	2.4 Form 4: Fehlstellung nach dorsal ...		37
1.5 Die Stellung der Kopfgelenke	26	3 Auswirkungen der Atlas- fehlstellung auf den Rest der Wirbelsäule		39
1.6 Der Atlas als zentraler Punkt der Wirbelsäule	27	3.1 Migräne und Kopfschmerzen		39
1.7 Reaktionen nach einer Atlas- bzw. Körperkorrektur	28	3.2 Bandscheibenvorfall und Becken- schiefstand		40
1.8 Warum der Name Atlas?	28			

3.3	Der Bandscheibenvorfall	41	7	Testverfahren im Bereich der Halswirbelsäule	79
3.4	Erklärung Blockade	44	7.1	Verdacht auf einen Bandscheibenvorfall	79
3.5	Crosslinks	45	7.2	Test für einen Bandscheibenvorfall der Halswirbelsäule (Spurling-Test)	80
4	Die Atlasfehlstellung, der Beckenschiefstand und die Folgen	47	7.3	Mehrsegmentale Testung der Halswirbelsäule	81
4.1	Selbsterkennungszeichen	48	7.4	Sicherheitstests	86
4.2	Bildgebende Verfahren für das Becken	50	8	Atlasterapie	91
4.3	Differenzierung einer anatomischen von einer funktionellen Beinlängendifferenz	50	8.1	Empfehlungen zur Behandlungsbank	91
4.4	Definition von Nutation und Kontranutation	52	8.2	Therapieansatz	92
4.5	Orientierungspunkte der Wirbelsäule (Landmarks)	52	8.3	Kontraindikationen	92
4.6	Versorgungsgebiete der Spinalnerven und mögliche Symptome bei einer Reizung der Nervenwurzel ...	53	8.4	Palpation im Bereich des Schädels und der Halswirbelsäule	93
4.7	Biomechanik der Wirbelsäule	55	8.5	Untersuchung in Rückenlage	94
4.8	Therapeutische Vorgehensweise ...	56	8.6	Atlaskorrektur	98
4.9	Osteokinematische Einteilung der Halswirbelsäule	57	8.7	Release-Technik	102
4.10	Anatomie der mittleren und unteren Halswirbelsäule	58	8.8	Technik zur Lockerung der Halswirbelsäulenstrukturen	104
5	Obere Halswirbelsäule	61	8.9	Ergänzung der Behandlung durch kinesiologisches Taping	105
5.1	Funktionelle Anatomie der Halswirbelsäule	63	8.10	Hausaufgabe nach einer Atlaskorrektur	106
5.2	Biomechanik der Halswirbelsäule ..	63	8.11	Mobilisation und Hausaufgabe für eine Atlasfehlstellung Form 3 und 4	107
5.3	Muskulatur	64	9	Positionierungstechnik in Anlehnung an Jones	109
5.4	Bänder und Membranen	66	9.1	Positionierungstechnik C0-C1	110
5.5	Bewegungen in der oberen Halswirbelsäule	71	9.2	Beweglichkeitstest des Atlantoaxialgelenks (C1-C2)	112
5.6	Zusammenfassung Kopfgelenke ...	73	9.3	Positionierungstechnik C1-C2	113
6	Befunderhebungsbogen	75			

10 Die Halswirbelsäule unterhalb von C2	115	14.3	Triggerpunktbehandlung der Kiefergelenksmuskulatur	147
10.1 Beschwerdesymptomatiken, die von C4 (C3) bis C7 (Th1) ausgehen	116	14.4	Positionierungstechnik Kiefergelenk	150
10.2 Beweglichkeitstest der Halswirbelsäule (C2 bis C7)	116	14.5	Asymmetrien des Kiefergelenks	153
10.3 Release-Technik, Positionierung dorsaler Tenderpunkte	117	15 Brustwirbelsäule (BWS)/ Rippen		157
10.4 Mobilisation C2 bis C7	119	15.1	Anatomie	157
10.5 Positionierungstechnik unterhalb von C2	120	15.2	Tests Brustwirbelsäule	160
11 Vorgehensweise bei Muskelbehandlungen	123	15.3	Differenzialdiagnostik Brust- und Lendenwirbelsäule (Slump-Test)	163
11.1 Triggerpunktbehandlung	124	15.4	Funktionsstörungen der Brustwirbelsäule	164
11.2 Triggerpunkte	124	15.5	Mobilisation der Brustwirbelsäule ..	164
11.3 Behandlung von Faszien und myofaszialen Strukturen	125	15.6	Mobilisation des zervikothorakalen Übergangs	166
11.4 Triggerpunktbehandlung der Halswirbelsäulenmuskulatur	127	15.7	Hausaufgabe für die Brustwirbelsäule	169
11.5 Weichteilbehandlung der Halswirbelsäule	130	15.8	Hausaufgabe für den zervikothorakalen Übergang (CTÜ)	171
12 Instabilitäten der Halswirbelsäule	135	15.9	Positionierungstechnik Brustwirbelsäule	172
13 Neurogene Mobilisation	139	15.10	Mobilisation der ersten Rippe	177
13.1 Neurogene Dehnung Plexus cervicalis	139	15.11	Positionierungstechnik 1. und 2. Rippe	180
13.2 Neurogene Dehnung des Nervus occipitalis major und minor	140	15.12	Funktionsstörungen der 3. bis 8. Rippe	184
14 Temporomandibulargelenk (TMG) / Kiefergelenk	143	15.13	Mobilisation einer in Inspirationsstellung blockierten Rippe	185
14.1 Anatomie	143	15.14	Mobilisation einer in Inspirationsstellung blockierten Rippe in Bauchlage	187
14.2 Die häufigsten Dysfunktionen des Temporomandibulargelenks	144	15.15	Positionierungstechnik der 3. bis 12. Rippe	189
		16 Diaphragma (Zwerchfell)		193
		16.1	Diaphragmabehandlung nach Chapman	194

17	Schultergürtel/ Schultergelenkkomplex	197	20	Weitergeleitete Beschwerden aus der oberen Apertur	225
17.1	Akromioklavikulargelenk (ACG) / Schultereckgelenk	198	20.1	Test für eine Epicondylitis radialis humeri	225
17.2	Positionierungstechnik Akromioklavikulargelenk	199	20.2	Test für eine Epicondylitis ulnaris humeri	226
17.3	Sternoklavikulargelenk (SCG)	201	20.3	Positionierungstechnik Ellenbogen	227
17.4	Glenohumeralgelenk (GHG) / Humeroskapulargelenk (Schultergelenk)	202	21	Karpaltunnelsyndrom	229
17.5	Positionierungstechnik Glenohumeralgelenk	203	22	Lendenwirbelsäule (Columna vertebralis)	233
17.6	Subakromiales Nebengelenk / Fornix humeri (Schulterdach)	205	22.1	Anatomie	233
17.7	Interskapulares Gleitlager	206	22.2	Triggerpunktbehandlung Lendenwirbelsäule	236
17.8	Mobilisation der Bursa und Anregung der synovial ähnlichen Flüssigkeit	208	22.3	Verdacht auf einen Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule	237
18	Engpasssyndrome der oberen Thoraxapertur	209	22.4	Rotationstest im Sitzen für einen Bandscheibenvorfall	238
18.1	Skalenuslücken	210	22.5	Mehrsegmentale Tests für die Lendenwirbelsäule	242
18.2	Triggerpunktbehandlung Mm. scaleni	212	22.6	Mobilisation der Lendenwirbelsäule	248
18.3	Faszientechnik Mm. scaleni	213	22.7	Hausaufgabe nach einer Mobilisation in der Lendenwirbelsäule	251
18.4	Scalenus-minimus-Syndrom	213	22.8	Spinalkanalstenose / Foramenstenose	253
18.5	Halsrippensyndrom (Rippe am 7. Halswirbel)	214	22.9	Fersenfalltest für eine Fissur am Facettengelenk	255
18.6	Kostoklavikuläres Syndrom	214	22.10	Positionierungstechnik Lendenwirbelsäule	256
18.7	Pectoralis-minor-Syndrom	215	23	Piriformis-Syndrom	261
19	Insertionstendopathie des M. infraspinatus	219	23.1	Piriformis-Test (FAIR-Test)	262
19.1	Test horizontale Adduktion	220	23.2	Triggerpunktbehandlung M. piriformis	263
19.2	Triggerpunktbehandlung des M. infraspinatus	221	23.3	Triggerpunkt-Hernie / Glutalgie	264
19.3	Querfraktionen und Faszientechnik für die Insertion des M. infraspinatus	222			
19.4	Hausaufgabe	223			

23.4	Weichteilbehandlung M. piriformis	265	27	Kompressionssyndrom M. biceps femoris	303
24	Das Becken (Pelvis)	267	27.1	Triggerpunktbehandlung M. biceps femoris	303
24.1	Anatomie	267	27.2	Behandlung der myofaszialen Strukturen des M. biceps femoris ...	304
24.2	Iliosakralgelenk (ISG) (Kreuzdarmbeingelenk)	268	28	Das Kniegelenk (Articulatio genus)	305
24.3	Symphysis pubica (Schambeinfuge)	269	28.1	Anatomie	305
25	Das Hüftgelenk (Articulatio coxae)	271	28.2	Triggerpunktbehandlung Adduktoren	308
25.1	Anatomie	271	28.3	Positionierungstechnik Kniegelenk	309
25.2	Behandlung der Iliosakralgelenke	273	29	Scheinbares Meniskus- syndrom	315
25.3	Vorlauf-Nachlauf-Test	274	29.1	Test für ein Streckdefizit im Kniegelenk	315
25.4	Patrick-Kubis-Test	276	29.2	Korrektur der Kniegelenksfehl- stellung (Forte-Mechanismus)	316
25.5	Einstauchtest	277	30	Meniskusläsionen	319
25.6	Vermessung im Beckenmessgerät	277	30.1	Test Vorder- bzw. Hinterhorn des Meniskus	320
25.7	Korrektur eines Beckenschiefstands	280	30.2	Korrektur Meniskushinterhörner	321
25.8	Upslip/ Downslip	282	31	Verbindung zwischen Tibia und Fibula	323
25.9	Hausaufgabe nach einer Beckenkorrektur	284	31.1	Positionierungstechnik proximales Tibiofibulargelenk	323
25.10	Differenzialdiagnostik Hüftregion: Zirkumduktionstest (Schmerztest) ...	286	32	Der Fuß (Pes)	327
25.11	Symphyseninstabilität	287	32.1	Anatomie	327
25.12	Positionierungstechnik Iliosakralgelenke	290	32.2	Biomechanik des Fußes	330
26	M. iliopsoas	295	32.3	Fußdeformation im Kindesalter	330
26.1	Triggerpunktbehandlung M. iliopsoas	295	32.4	Positionierungstechnik Fuß	335
26.2	Positionierungstechnik M. iliopsoas	297			
26.3	Weichteiltechnik / Querdehnung M. iliopsoas	298			
26.4	Test M. iliopsoas	300			

33	Dorsale Faszienskette	341
33.1	Gerätegestützte Faszientherapie	346
34	Medical Flossing	349
35	Ergonomie des Schlafens ..	355
36	Ergonomie am Arbeits- platz, gesünder Arbeiten am PC	361
37	Weitere Ursachen für Fehlstellungen der Wirbelsäule	365
38	Patientenbeispiele	369
39	Glossar	387
40	Stichwortverzeichnis	401
41	Literatur	411