

# Inhalt

---

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>1</b>
	<i>Ralf Stüvermann</i>	
1.1	Bewegung und Belastung . . . . .	2
1.2	Die Funktionelle Bewegungslehre . . . . .	2
1.2.1	Die drei Behandlungstechniken der Funktionellen Bewegungslehre . . . . .	2
	Hubfreie Mobilisation . . . . .	2
	Widerlagernde Mobilisation . . . . .	2
	Mobilisierende Massage . . . . .	2
1.2.2	Bewegungsschulung . . . . .	3
	Didaktische Unterstützung des Bewegungslehrens Vermittlung des Lernzieles . . . . .	3
	Verbale Instruktion . . . . .	3
	Nonverbale Instruktion/manipulative Hilfen . . . . .	3
	Bewegungsvorstellung . . . . .	3
	Üben der Bewegung . . . . .	3
	Motivation . . . . .	3
	Feedback . . . . .	3
	Stadien des motorischen Lernprozesses . . . . .	3
1.2.3	Aufbau und Ziele der Funktionsschulung . . . . .	5
<b>2</b>	<b>Hubfreie/hubarme Mobilisation der Wirbelsäule</b> . . . . .	<b>7</b>
	<i>Irene Spirgi-Gantert</i>	
2.1	Einführung . . . . .	8
2.1.1	Ziele . . . . .	8
2.1.2	Prinzip der hubfreien/hubarmen Mobilisation . . . . .	8
2.1.3	Ausführung . . . . .	8
	Hubfreies Arbeiten . . . . .	8
	Hubarmes Arbeiten . . . . .	8
2.1.4	Lagerung . . . . .	9
	Rückenlage . . . . .	9
	Seitlage . . . . .	9
	Sitz . . . . .	9
2.1.5	Instruktion . . . . .	10
	Variante 1 . . . . .	10
	Variante 2 . . . . .	10
	Variante 3 . . . . .	10
2.1.6	Bewegungstempo . . . . .	11
2.2	Hubfreie/hubarme Mobilisation der Wirbelsäule . . . . .	12
2.2.1	Translation des Beckens nach rechts/links . . . . .	12
	Ausgangsstellung . . . . .	12
	Bewegungsablauf . . . . .	12
	Variante . . . . .	12
2.2.2	Lateralflexion in der Lendenwirbelsäule . . . . .	13

---

	Ausgangsstellung . . . . .	13
	Bewegungsablauf . . . . .	13
	Varianten . . . . .	14
2.2.3	Flexion/Extension in der Lendenwirbelsäule . . . . .	15
	Ausgangsstellung . . . . .	15
	Bewegungsablauf . . . . .	15
	Varianten . . . . .	16
2.2.4	Rotation des Beckens in der unteren Brustwirbelsäule nach rechts/links . . . . .	16
	Ausgangsstellung . . . . .	16
	Bewegungsablauf . . . . .	16
	Varianten . . . . .	16
2.2.5	Translation des Brustkorbs nach rechts/links . . . . .	17
	Ausgangsstellung . . . . .	17
	Bewegungsablauf . . . . .	17
	Variante . . . . .	17
2.2.6	Lateralflexion der Brustwirbelsäule . . . . .	18
	Ausgangsstellung . . . . .	18
	Bewegungsablauf . . . . .	18
	Varianten . . . . .	19
2.2.7	Kreisen mit dem Brustkorb in der Frontalebene . . . . .	19
	Ausgangsstellung . . . . .	19
	Bewegungsablauf . . . . .	19
	Variante . . . . .	19
2.2.8	Flexion/Extension der Brustwirbelsäule . . . . .	19
	Ausgangsstellung . . . . .	19
	Bewegungsablauf . . . . .	19
	Varianten . . . . .	20
2.2.9	Translation des Brustkorbs nach ventral/dorsal . . . . .	21
	Ausgangsstellung . . . . .	21
	Bewegungsablauf . . . . .	21
	Variante . . . . .	21
2.2.10	Kreisen mit dem Brustkorb in der Sagittalebene . . . . .	21
	Ausgangsstellung . . . . .	21
	Bewegungsablauf . . . . .	21
2.2.11	Rotation des Brustkorbs nach rechts/links . . . . .	22
	Ausgangsstellung . . . . .	22
	Bewegungsablauf . . . . .	22
	Varianten . . . . .	22
2.2.12	Kreisen mit dem Brustkorb in der Transversalebene . . . . .	23
	Ausgangsstellung . . . . .	23
	Bewegungsablauf . . . . .	23

<b>3</b>	<b>Widerlagernde Mobilisation . . . . .</b>	<b>25</b>
	<i>Gerold Mohr</i>	
3.1	Einführung . . . . .	28
3.1.1	Verminderung/Korrektur unerwünschter Ausweichmechanismen . . . . .	28
	Sinn/Problematik der Ausweichmechanismen . . . . .	28
	Behandlung der primären Ursachen von Ausweichmechanismen . . . . .	28
3.1.2	Ziele . . . . .	29
	Wirkungsweisen . . . . .	29
	Differenzierte Bewegungsschulung/widerlagernde Mobilisation . . . . .	29
3.1.3	Prinzip der widerlagernden Mobilisation . . . . .	30
	Scharniertyp . . . . .	30
	Rotationstyp . . . . .	31
3.1.4	Instruktion . . . . .	32
3.1.5	Ausführung . . . . .	32
	Hubfreies/hubarmes Arbeiten . . . . .	32
3.1.6	Bewegungstempo . . . . .	32
3.1.7	Verschiedene Ausführungsmöglichkeiten . . . . .	33
3.1.8	Zusammenfassung . . . . .	33
3.2	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks . . . . .	33
3.2.1	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in Abduktion/Adduktion . . . . .	34
	Abduktion . . . . .	34
	Ausgangsstellung . . . . .	34
	Bewegungsablauf . . . . .	34
	Variante . . . . .	34
	Adduktion . . . . .	35
	Ausgangsstellung . . . . .	35
	Bewegungsablauf . . . . .	35
3.2.2	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in Flexion/Extension . . . . .	36
	Flexion . . . . .	36
	Ausgangsstellung . . . . .	36
	Bewegungsablauf . . . . .	36
	Variante . . . . .	37
	Extension . . . . .	38
	Ausgangsstellung . . . . .	38
	Bewegungsablauf . . . . .	38
	Variante . . . . .	39
3.2.3	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in Innen-/Außenrotation . . . . .	40
	Innenrotation . . . . .	40
	Ausgangsstellung . . . . .	40
	Bewegungsablauf . . . . .	40
	Außenrotation . . . . .	41
	Ausgangsstellung . . . . .	41
	Bewegungsablauf . . . . .	41
	Variante . . . . .	41

3.2.4	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in Innen-/Außenrotation in 90° Flexion . . . . .	42
	Innenrotation . . . . .	42
	Ausgangsstellung . . . . .	42
	Bewegungsablauf . . . . .	42
	Griffvariante . . . . .	43
	Außenrotation . . . . .	43
	Ausgangsstellung . . . . .	43
	Bewegungsablauf . . . . .	43
3.2.5	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in transversale Abduktion/Adduktion . . . . .	44
	Transversale Abduktion . . . . .	44
	Ausgangsstellung . . . . .	44
	Bewegungsablauf . . . . .	44
	Transversale Adduktion . . . . .	45
	Ausgangsstellung . . . . .	45
	Bewegungsablauf . . . . .	45
3.3	Entlastungsstellungen bzw. entlastende Manipulationen für die Sakroiliakgelenke . . . . .	46
	Überlegungen zur Behandlung des SIG . . . . .	46
3.3.1	Entlastende Manipulation für die Sakroiliakgelenke in frontalen Ebenen . . . . .	46
	Ausgangsstellung . . . . .	46
	Bewegungsablauf . . . . .	46
	Variante . . . . .	47
3.3.2	Entlastende Manipulation für die Sakroiliakgelenke in sagittalen Ebenen . . . . .	48
	Ausgangsstellung . . . . .	48
	Bewegungsablauf . . . . .	48
	Variante . . . . .	49
3.3.3	Entlastende Manipulation für die Sakroiliakgelenke in transversalen Ebenen . . . . .	50
	Ausgangsstellung . . . . .	50
	Bewegungsablauf . . . . .	50
	Variante . . . . .	51
3.4	Widerlagernde Mobilisation des Kniegelenks . . . . .	51
3.4.1	Widerlagernde Mobilisation des Kniegelenks in Flexion/Extension . . . . .	52
	Flexion . . . . .	52
	Ausgangsstellung . . . . .	52
	Bewegungsablauf . . . . .	52
	Variante . . . . .	52
	Extension . . . . .	53
	Ausgangsstellung . . . . .	53
	Bewegungsablauf . . . . .	53
3.4.2	Widerlagernde Mobilisation des Kniegelenks in Innenrotation/Außenrotation . . . . .	54
	Innenrotation . . . . .	54
	Ausgangsstellung . . . . .	54
	Bewegungsablauf . . . . .	54
	Außenrotation . . . . .	55

	Ausgangsstellung . . . . .	55
	Bewegungsablauf . . . . .	55
3.4.3	Widerlagernde Mobilisation des Kniegelenks in Flexion/ Innenrotation und Extension/Außenrotation . . . . .	56
	Flexion/Innenrotation . . . . .	56
	Ausgangsstellung . . . . .	56
	Bewegungsablauf . . . . .	56
	Extension/Außenrotation . . . . .	57
	Ausgangsstellung . . . . .	57
	Bewegungsablauf . . . . .	57
3.5	Widerlagernde Mobilisation der Sprung- und Fußgelenke . . . . .	57
3.5.1	Widerlagernde Mobilisation des oberen Sprunggelenks in Plantarflexion/Dorsalextension . . . . .	58
	Plantarflexion . . . . .	58
	Ausgangsstellung . . . . .	58
	Bewegungsablauf . . . . .	58
	Dorsalextension . . . . .	58
	Ausgangsstellung . . . . .	58
	Bewegungsablauf . . . . .	58
	Varianten . . . . .	59
3.5.2	Widerlagernde Mobilisation des unteren Sprunggelenks in Inversion/Eversion . . . . .	60
	Inversion . . . . .	60
	Ausgangsstellung . . . . .	60
	Bewegungsablauf . . . . .	60
	Variante . . . . .	61
	Eversion . . . . .	61
	Ausgangsstellung . . . . .	61
	Bewegungsablauf . . . . .	61
3.5.3	Widerlagernde Mobilisation der Chopart- und Lisfranc-Gelenke in Pronation/Supination . . . . .	62
	Pronation . . . . .	62
	Ausgangsstellung . . . . .	62
	Bewegungsablauf . . . . .	62
	Supination . . . . .	62
	Ausgangsstellung . . . . .	62
	Bewegungsablauf . . . . .	62
3.5.4	Widerlagernde Mobilisation des Zehengrund- gelenks in Flexion/Extension . . . . .	63
	Flexion . . . . .	63
	Ausgangsstellung . . . . .	63
	Bewegungsablauf . . . . .	63
	Extension . . . . .	63
	Ausgangsstellung . . . . .	63
	Bewegungsablauf . . . . .	63
3.6	Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks . . . . .	64
	Differenzierung von Arm- und Schultergürtelbewegungen/Vermeiden von Ausweichbewegungen . . . . .	64
	Ausgangsstellung . . . . .	64

	Durchführung der widerlagernden Mobilisation des Schultergelenkes . . . . .	64
	Mobilisation von kombinierten/mehrdimensionalen Bewegungen . . . . .	65
3.6.1	Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Abduktion/Adduktion . . . . .	66
	Abduktion . . . . .	66
	Ausgangsstellung . . . . .	66
	Bewegungsablauf . . . . .	66
	Varianten . . . . .	66
	Adduktion . . . . .	68
	Ausgangsstellung . . . . .	68
	Bewegungsablauf . . . . .	68
	Variante . . . . .	68
3.6.2	Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Außenrotation/Innenrotation in 90° Flexion . . . . .	69
	Außenrotation . . . . .	69
	Ausgangsstellung . . . . .	69
	Bewegungsablauf . . . . .	69
	Varianten . . . . .	70
	Innenrotation . . . . .	70
	Ausgangsstellung . . . . .	70
	Bewegungsablauf . . . . .	70
3.6.3	Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Flexion/Extension . . . . .	71
	Ausgangsstellung . . . . .	71
	Flexion zwischen 0° und 70° . . . . .	71
	Flexion über 70° . . . . .	72
	Extension . . . . .	72
	Ausgangsstellung . . . . .	72
	Bewegungsablauf . . . . .	72
3.6.4	Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Außen-/Innenrotation in 90° Abduktion . . . . .	73
	Außenrotation . . . . .	73
	Ausgangsstellung . . . . .	73
	Bewegungsablauf . . . . .	73
	Innenrotation . . . . .	73
	Ausgangsstellung . . . . .	73
	Bewegungsablauf . . . . .	73
	Variante . . . . .	73
3.6.5	Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in transversale Flexion/Extension . . . . .	74
	Transversale Flexion . . . . .	74
	Ausgangsstellung . . . . .	74
	Bewegungsablauf . . . . .	74
	Transversale Extension . . . . .	75
	Ausgangsstellung . . . . .	75
	Bewegungsablauf . . . . .	75
3.6.6	Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Innen-/Außenrotation aus der Nullstellung . . . . .	76
	Innenrotation . . . . .	76

X	<b>Inhalt</b>	
	Ausgangsstellung . . . . .	76
	Bewegungsablauf . . . . .	76
	Außenrotation . . . . .	77
	Ausgangsstellung . . . . .	77
	Bewegungsablauf . . . . .	77
	Variante . . . . .	77
3.7	Widerlagernde Mobilisation der Ellbogen- und der Unterarmgelenke . . . . .	78
	Ausgangsstellungen . . . . .	78
3.7.1	Widerlagernde Mobilisation der Ellbogen- und der Unterarmgelenke in Flexion/Extension . . . . .	78
	Flexion . . . . .	78
	Ausgangsstellung . . . . .	78
	Bewegungsablauf . . . . .	78
	Variante . . . . .	78
	Extension . . . . .	79
	Ausgangsstellung . . . . .	79
	Bewegungsablauf . . . . .	79
	Variante . . . . .	79
3.7.2	Widerlagernde Mobilisation der Ellbogen- und der Unterarmgelenke in Pronation/Supination . . .	80
	Pronation . . . . .	80
	Ausgangsstellung . . . . .	80
	Bewegungsablauf . . . . .	80
	Supination . . . . .	80
	Ausgangsstellung . . . . .	80
	Bewegungsablauf . . . . .	80
3.7.3	Widerlagernde Mobilisation des Ellbogen- und Unterarmgelenks in Flexion mit Supination und Extension mit Pronation . . . . .	81
	Flexion mit Supination . . . . .	81
	Ausgangsstellung . . . . .	81
	Bewegungsablauf . . . . .	81
	Extension mit Pronation . . . . .	81
	Ausgangsstellung . . . . .	81
	Bewegungsablauf . . . . .	81
3.8	Widerlagernde Mobilisation des Handgelenks . . . .	81
	Ausgangsstellung . . . . .	81
3.8.1	Widerlagernde Mobilisation des Handgelenks in Palmarflexion/Dorsalextension . . . . .	82
	Palmarflexion . . . . .	82
	Dorsalextension . . . . .	82
3.8.2	Widerlagernde Mobilisation des Handgelenks in Ulnarabduktion/Radialabduktion . . . . .	83
	Ulnarabduktion . . . . .	83
	Radialabduktion . . . . .	83
3.9	Widerlagernde Mobilisation der Fingergelenke . . .	84
3.9.1	Widerlagernde Mobilisation der Fingergrund- gelenke in Flexion/Extension . . . . .	84
	Flexion . . . . .	84
	Extension . . . . .	84

3.9.2	Widerlagernde Mobilisation des Daumen-	
	sattelgelenks in Opposition/Reposition . . . . .	86
	Opposition . . . . .	86
	Reposition . . . . .	86
<b>4</b>	<b>Mobilisierende Massage . . . . .</b>	<b>87</b>
	<i>Ralf Stüvermann</i>	
4.1	Einführung . . . . .	89
4.1.1	Anwendung . . . . .	89
4.1.2	Wirkung/Ziele . . . . .	89
4.1.3	Prinzip der mobilisierenden Massage . . . . .	89
	Rolle des Patienten . . . . .	90
4.1.4	Ausführung . . . . .	90
	Ausgangsstellung . . . . .	90
	Bewegungsablauf . . . . .	90
4.1.5	Technik der mobilisierenden Massage . . . . .	91
4.1.6	Bewegungstempo . . . . .	92
4.1.7	Dauer der Anwendung . . . . .	92
4.2	Bewegungsniveau Lendenwirbelsäule . . . . .	92
4.2.1	Lateralflexion in der Lendenwirbelsäule . . . . .	92
	Mobilisierende Massage aus der Seitlage . . . . .	92
	Ausgangsstellung . . . . .	92
	Bewegungsablauf . . . . .	93
	Massage . . . . .	93
	Mobilisierende Massage aus der Bauchlage . . . . .	94
	Ausgangsstellung . . . . .	94
	Bewegungsablauf . . . . .	94
	Massage . . . . .	94
	Variante . . . . .	95
	Feinmobilisation . . . . .	96
4.2.2	Extension und Flexion in der Lendenwirbelsäule . . . . .	98
	Ausgangsstellung . . . . .	98
	Bewegungsablauf . . . . .	98
	Massage . . . . .	99
	Feinmobilisation . . . . .	99
4.3	Bewegungsniveau Brustwirbelsäule . . . . .	101
	Ausgangsstellung . . . . .	101
4.3.1	Extension und Flexion in der Brustwirbelsäule . . . . .	102
	Wahrnehmungsschulung für das Bewegen	
	hypomobiler Abschnitte der BWS . . . . .	102
	Bewegungsablauf . . . . .	103
	Massage . . . . .	104
	Feinmobilisation . . . . .	104
4.3.2	Rotation der Brustwirbelsäule . . . . .	105
	Ausgangsstellung . . . . .	105
	Bewegungsablauf . . . . .	105
	Massage . . . . .	106
	Feinmobilisation . . . . .	107
4.3.3	Brustwirbelsäule – Rippen . . . . .	108
	Bewegungsablauf . . . . .	108

## Inhalt

	Vergößerung und Verkleinerung eines Interkostalraumes . . . . .	108
	Ausgangsstellung . . . . .	108
	Feinmobilisation für die Inspiration . . . . .	108
	Feinmobilisation für die Expiration . . . . .	109
	Variante . . . . .	109
	Mobilisation der Kostovertebral- bzw. Kostotransversalgelenke . . . . .	110
	Feinmobilisation der Gelenke für die Inspiration . . . . .	110
	Feinmobilisation der Gelenke für die Expiration . . . . .	111
4.4	Bewegungsniveau Halswirbelsäule . . . . .	112
	Ausgangsstellung . . . . .	112
4.4.1	Translation nach ventral und dorsal . . . . .	112
	Ausgangsstellung . . . . .	112
	Bewegungsablauf . . . . .	112
	Massage . . . . .	114
	Variante . . . . .	114
	Feinmobilisation . . . . .	115
4.4.2	Translation des Kopfes nach rechts und links . . . . .	116
	Bewegungsablauf . . . . .	116
	Massage . . . . .	116
	Feinmobilisation . . . . .	117
	Variante . . . . .	117
4.4.3	Traktion und Kompression . . . . .	118
	Ausgangsstellung . . . . .	118
	Traktion der Halswirbelsäule . . . . .	119
	Kompression in der Halswirbelsäule . . . . .	120
	Variante . . . . .	121
4.4.4	Lateralflexion in der Halswirbelsäule . . . . .	121
	Ausgangsstellung . . . . .	121
	Bewegungsablauf . . . . .	121
	Massage . . . . .	122
	Feinmobilisation . . . . .	123
	Variante: Lateralflexion des zervikothorakalen Übergangs . . . . .	124
4.4.5	Rotation in der Halswirbelsäule . . . . .	125
	Ausgangsstellung . . . . .	125
	Mobilisierende Massage aus der Rückenlage . . . . .	125
	Bewegungsablauf . . . . .	125
	Massage . . . . .	126
	Mobilisierende Massage und Feinmobilisation aus der Seitlage . . . . .	126
	Ausgangsstellung . . . . .	126
	Massage . . . . .	126
	Feinmobilisation . . . . .	127
4.4.6	Extension und Flexion in der Halswirbelsäule . . . . .	128
	Ausgangsstellung . . . . .	128
	Mobilisierende Massage des zervikothorakalen Übergangs . . . . .	128
	Bewegungsablauf . . . . .	128
	Massage . . . . .	128

	Mobilisierende Massage der mittleren Halswirbelsäule . . . . .	129
	Mobilisierende Massage und spezifische Feinmobilisation der oberen Kopfgelenke . . . . .	129
	Feinmobilisation . . . . .	129
	Mobilisierende Massage des M. sternocleidomastoideus . . . . .	130
	Variante . . . . .	130
4.5	Bewegungsniveau Schultergürtel . . . . .	131
	Ausgangsstellung . . . . .	132
4.5.1	Einleitende Bewegungen des Schultergürtels auf dem Brustkorb . . . . .	133
4.5.2	Elevation des Schultergürtels . . . . .	135
	Bewegungsablauf . . . . .	135
	Mobilisierende Massage des M. trapezius pars descendens . . . . .	136
	Variante . . . . .	136
	Mobilisierende Massage des M. levator scapulae . . . . .	136
	Variante . . . . .	137
4.5.3	Depression des Schultergürtels . . . . .	138
	Bewegungsablauf . . . . .	138
	Mobilisierende Massage des M. trapezius pars ascendens . . . . .	138
	Variante . . . . .	138
	Mobilisierende Massage des M. latissimus dorsi . . . . .	138
4.5.4	Retraktion des Schultergürtels . . . . .	139
	Bewegungsablauf . . . . .	139
	Schultergürtel nach medial . . . . .	139
	Schultergürtel nach dorsal . . . . .	140
	Kontraktion und Dehnung der Retraktoren . . . . .	141
	Ausgangsstellung . . . . .	141
	Durchführung. . . . .	141
4.5.5	Protraktion des Schultergürtels . . . . .	142
	Ausgangsstellung . . . . .	142
	Bewegungsablauf . . . . .	142
	Mobilisierende Massage des M. serratus anterior . . . . .	142
	Variante: Kombinationsbewegung . . . . .	143
4.5.6	Ventralrotation des Schultergürtels . . . . .	144
	Ausgangsstellung . . . . .	144
	Bewegungsablauf . . . . .	144
	Mobilisierende Massage M. pectoralis minor . . . . .	144
	Massage . . . . .	144
4.5.7	Dorsalrotation des Schultergürtels . . . . .	145
	Bewegungsablauf . . . . .	145
4.6	Bewegungsniveau Hüftgelenk . . . . .	145
4.6.1	Adduktion und Abduktion im Hüftgelenk . . . . .	146
	Ausgangsstellung . . . . .	146
	Bewegungsablauf . . . . .	146
	Adduktion des Hüftgelenkes aus der Nullstellung . . . . .	146
	Massage . . . . .	146
	Abduktion des Hüftgelenkes aus der Nullstellung . . . . .	147

	Massage und Feinmobilisation . . . . .	147
	Adduktion des Hüftgelenkes aus	
	der Flexionsstellung, Bewegung von distal . . . . .	147
	Ausgangsstellung . . . . .	147
	Bewegungsablauf . . . . .	147
	Massage . . . . .	147
	Abduktion und Adduktion	
	des Hüftgelenkes aus $\pm 90^\circ$ Flexionsstellung . . . . .	148
	Ausgangsstellung . . . . .	148
	Bewegungsablauf . . . . .	148
	Massage . . . . .	148
	Feinmobilisation . . . . .	149
4.6.2	Flexion und Extension im Hüftgelenk . . . . .	150
	Ausgangsstellung . . . . .	150
	Bewegungsablauf . . . . .	150
	Flexion im Hüftgelenk . . . . .	151
	Massage . . . . .	151
	Variante . . . . .	152
	Feinmobilisation . . . . .	152
	Extension im Hüftgelenk . . . . .	153
	Feinmobilisation . . . . .	153
4.6.3	Rotation im Hüftgelenk . . . . .	154
	Innenrotation im Hüftgelenk aus der Nullstellung . . . . .	154
	Ausgangsstellung . . . . .	154
	Bewegungsablauf . . . . .	154
	Feinmobilisation und Massage . . . . .	155
	Variante . . . . .	155

	Innenrotation im Hüftgelenk	
	aus $\pm 90^\circ$ Flexionsstellung . . . . .	155
	Ausgangsstellung . . . . .	155
	Bewegungsablauf . . . . .	155
	Massage . . . . .	156
	Variante . . . . .	156
	Außenrotation im Hüftgelenk aus der Nullstellung .	157
	Ausgangsstellung . . . . .	157
	Bewegungsablauf . . . . .	158
	Massage und Feinmobilisation . . . . .	158
	Außenrotation im Hüftgelenk	
	aus $\pm 90^\circ$ Flexionsstellung . . . . .	158
4.7	Bewegungsniveau Kniegelenk . . . . .	159
4.7.1	Flexion und Extension im Kniegelenk . . . . .	160
	Mobilisierende Massage an der medialen Seite . . .	160
	Ausgangsstellung . . . . .	160
	Bewegungsablauf . . . . .	160
	Massage . . . . .	160
	Variante mit Traktion . . . . .	161
	Mobilisierende Massage an der lateralen Seite . . . .	162
	Ausgangsstellung . . . . .	162
	Massage . . . . .	162
	Variante . . . . .	163
<b>5</b>	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>165</b>
<b>6</b>	<b>Sachverzeichnis . . . . .</b>	<b>167</b>