

Inhaltsverzeichnis

I. Theoretischer Teil	1
Eingliederung der medizinischen Trainingstherapie in die Manuelle Therapie	2
Funktionsuntersuchung	4
Dysfunktion	10
Hypomobilität	13
Behandlung der Hypomobilität	14
Hypermobilität	16
Behandlung der Hypermobilität	19
Rückenschulung	26
Medizinische Trainingstherapie	31
Behandlung des Patienten	31
Kriterien für die medizinische Trainingstherapie	31
Kontraindikationen	32
Trainingsprinzipien	33
Dosierung und Übungsauswahl	33
Muskelarbeit	36
Wirkung des Trainings	36
Training in Krankenhäusern	43
Training mit Rheumatikern	45
Training mit Arthrosepatienten	47
Körpererziehung in Schulen	48
Training mit Industriearbeitern	61
II. Praktischer Teil	65
Automobilisation	66
Automobilisation der Kopfgelenke (CO–C2) Abb. 38 u. 39	67
Automobilisation des zervikothorakalen Übergangs Abb. 40–44	68
Automobilisationen für die Extension Abb. 40–42	68
Automobilisationen für die Extension/Rechtsseitneigung/Rechtsrotation Abb. 43 u. 44	70
Automobilisation der Brustwirbelsäule Abb. 45–60	71
Abb. 55–60	76
Automobilisation der Lendenwirbelsäule Abb. 61 u. 62	80
Automobilisation der Iliosakralgelenke Abb. 63 u. 64	81
Autostabilisation	82
Autostabilisation der Lendenwirbelsäule	82
Physiologische Bewegungsabläufe in der Körperdiagonalen Abb. 95–99	99
Training	103
Übungen für die Bauchmuskulatur Abb. 100–109	103
Übungen für die Rückenmuskulatur Abb. 110–117	111
Abb. 113 u. 114	112
Übungen für den Musculus erector spinae aus gedehnter Stellung Abb. 115–117 ..	114

Übungen für die Muskulatur der unteren Extremitäten	Abb. 118–134	116
Übungen für die Muskulatur der oberen Extremitäten	Abb. 135–175	123
Übungen für den <i>Musculus biceps brachii</i>	Abb. 136–140	123
Übungen für den <i>Musculus triceps brachii</i>	Abb. 141–145	127
Übungen für die <i>Musculi pectoralis minor, serratus anterior, deltoideus,</i> vorderer Anteil und die Ellenbogengelenksextensoren	Abb. 146–148	130
Übungen für den <i>Musculus pectoralis major</i>	Abb. 149–159	133
Übungen für den <i>Musculus trapezius</i> und die interskapuläre Muskulatur (<i>Musculi rhomboidei major et minor</i>)	Abb. 160–165	144
Übungen für die <i>Musculi latissimus dorsi et teres major</i> und die interskapuläre Muskulatur	Abb. 166–175	150
Kombinierte Übungen für die Muskeln der oberen und unteren Extremitäten im diagonalen Muster	Abb. 176 u. 177	156
Beispiele für eine funktionelle Haltung	Abb. 178–186	158
Literatur		162
Sachverzeichnis		163