

# Inhalt

## 1. Bewegungsmuster

Einführung	1
Bewegungskomponenten	1
Hauptmuskelkomponenten	3
Bewegungsrichtungen	4
Zusammenwirken von Muskelfunktionen	5
Arten von Muskelkontraktionen	6
Indikationen für Bewegungsmuster	7
Freie aktive Bewegung	8
Kopf, Hals und Rumpf	11
Obere Extremitäten	15
Untere Extremitäten	31
Fazilitation und Verstärkung	43
Unilaterale Bewegungsmuster	43
Kopf und Hals	45
Oberer Rumpf (Oberer Abschnitt)	50
Unterer Rumpf (Unterer Abschnitt)	54
Obere Extremität	59
Untere Extremität	103
Variationen in der Betonten Bewegungsfolge und im Bewegungsweg	127
Bilaterale Kombinationen zur	
Verstärkung	134
Obere Extremität	138
Untere Extremität	168
Gesamtbewegungsmuster	216
Verwandte Aspekte motorischen Verhaltens	216
Schlußfolgerung	220
Prinzipien	220
Anwendung entwicklungsbedingter	
Bewegungsfolgen	221
Mattenarbeit	222
Gangschule	266
Rollstuhl- und Transferübungen	277
Übungen zur Selbsthilfe	283
Ergänzende Übungen	286

## 2. Fazilitationstechniken

Grundsätzliches	299
Manuelle Kontakte	299
Kommandos und Verständigung	300
Dehnung (Stretch)	302
Zug (Traktion) und Approximation	302
Maximaler Widerstand	303
Bewegungsfolge	304
Spezielle Techniken: Bewußte Anstrengung	306
Auf den Agonisten ausgerichtet	306
Wiederholte Kontraktionen	306
Halten – Entspannen – aktive Bewegung	307
Rhythmische Bewegungseinleitung	308
Antagonistische Bewegungsmuster	309
Langsame Umkehr; Langsame Umkehr – Halten	310
Rhythmische Stabilisation	310
Schnelle Umkehr	311
Entspannung	312
Anspannen – Entspannen	313
Halten – Entspannen	313
Langsame Umkehr – Halten – Entspannen	314
Rhythmische Rotation	314
Hilfe zum Erlernen	316
Zusätzliches zu den Fazilitationstechniken	321
Kälte	321
Elektrische Stimulation	322
Mechanische Vibration	323

## 3. Stimulation lebenswichtiger und verwandter Funktionen

Atmung	325
Gesichtsbewegungen	330
Augenbewegungen	332
Öffnen und Schließen des Mundes	333
Zungenbewegungen	334

XIX

Schlucken .....	335	PNF-Formulare zur Beurteilung, Nr. 1–3 .....	345
Blasen- und Darmtätigkeit .....	336	Planung eines Behandlungsprogrammes.....	350
<b>4. PNF in Verbindung mit Gelenk- mobilisation</b> .....	<b>337</b>	<b>6. Lehrvorschläge</b> .....	<b>353</b>
Thomas S. Holland		Praxis und motorisches Lernen .....	353
<b>5. Befundaufnahme und Behandlungs- programm</b> .....	<b>341</b>	<b>Nachschlagetabellen</b> .....	<b>357</b>
Beurteilung der Leistungen des Patienten .....	341	<b>Literatur</b> .....	<b>369</b>
Allgemeine Gesichtspunkte .....	341	<b>Register</b> .....	<b>375</b>
Fazilitationsmuster .....	342		
Entwicklungsbedingte Bewegungen .....	343		