

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Ralf Stüvermann, Gerold Mohr</i>	
1.1	Die Behandlungstechniken der FBL Functional Kinetics (Funktionelle Bewegungslehre)	2
1.1.1	Hubfreie Mobilisation – Widerlagernde Mobilisation – Mobilisierende Massage	2
1.1.2	Bewegungsschulung	2
1.1.3	Aufbau und Ziele der Funktionsschulung	4
	Literatur	5
2	Hubfreie/hubarme Mobilisation	7
	<i>Irene Spirgi-Gantert</i>	
2.1	Einführung	9
2.1.1	Ziele	9
2.1.2	Prinzip der hubfreien/hubarmen Mobilisation	9
2.1.3	Ausführung	9
2.1.4	Lagerung	10
2.1.5	Instruktion	11
2.1.6	Bewegungstempo	12
2.2	Hubfreie/hubarme Mobilisation der Wirbelsäule	12
2.2.1	Translation des Beckens nach rechts/links	12
2.2.2	Lateralflexion in der Lendenwirbelsäule	14
2.2.3	Flexion/Extension in der Lendenwirbelsäule	15
2.2.4	Rotation des Beckens in der unteren Brustwirbelsäule nach rechts/links	17
2.2.5	Translation des Brustkorbs nach rechts/links	19
2.2.6	Lateralflexion der Brustwirbelsäule	20
2.2.7	Kreisen mit dem Brustkorb in der Frontalebene	23
2.2.8	Flexion/Extension der Brustwirbelsäule	23
2.2.9	Translation des Brustkorbs nach ventral/dorsal	24
2.2.10	Kreisen mit dem Brustkorb in der Sagittalebene	25
2.2.11	Rotation des Brustkorbs nach rechts/links	26
2.2.12	Kreisen mit dem Brustkorb in der Transversalebene	26
2.3	Hubfreie/hubarme Mobilisation der Hüftgelenke	27
2.3.1	Hubfreie/hubarme Mobilisation der Hüftgelenke in Abduktion	28
2.3.2	Hubfreie/hubarme Mobilisation der Hüftgelenke in Flexion	29
2.3.3	Hubfreie/hubarme Mobilisation der Hüftgelenke in Innenrotation	30
2.4	Hubfreie/hubarme Mobilisation des Schultergürtels auf dem Brustkorb	31
2.4.1	Elevation/Depression des Schultergürtels (Kranialduktion/Kaudalduktion)	32
2.4.2	Protraktion/Retraktion des Schultergürtels (Ventralduktion/Dorsalduktion)	33
2.4.3	Verschiebung des Schultergürtels nach lateral	34
2.4.4	Kreisen des Schultergürtels in den drei Körperebenen	35
2.5	Hubfreie/hubarme Mobilisation der Humeroskapulargelenke	37
2.5.1	Abduktion/Adduktion	37
2.5.2	Innenrotation/Außenrotation in der Frontalebene	38
2.5.3	Innenrotation/Außenrotation in der Transversalebene	38
	Literatur	40
3	Widerlagernde Mobilisation	41
	<i>Gerold Mohr</i>	
3.1	Einführung	43
3.1.1	Verminderung/Korrektur unerwünschter Ausweichmechanismen	43

3.1.2	Ziele	43
3.1.3	Prinzip der widerlagernden Mobilisation	44
3.1.4	Instruktion	45
3.1.5	Ausführung	46
3.1.6	Bewegungstempo	46
3.1.7	Verschiedene Ausführungsmöglichkeiten	47
3.1.8	Zusammenfassung	48
3.2	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks.	48
3.2.1	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in Abduktion/Adduktion	49
3.2.2	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in Flexion/Extension	49
3.2.3	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in Innen-/Außenrotation	54
3.2.4	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in Innen-/Außenrotation in 90° Flexion	55
3.2.5	Widerlagernde Mobilisation des Hüftgelenks in transversale Abduktion/Adduktion	56
3.3	Entlastungsstellungen bzw. entlastende Manipulationen für die Sakroiliakalgelenke	57
3.3.1	Entlastende Manipulation für die Sakroiliakalgelenke in frontalen Ebenen	59
3.3.2	Entlastende Manipulation für die Sakroiliakalgelenke in sagittalen Ebenen	60
3.3.3	Entlastende Manipulation für die Sakroiliakalgelenke in transversalen Ebenen	60
3.4	Widerlagernde Mobilisation des Kniegelenks	62
3.4.1	Widerlagernde Mobilisation des Kniegelenks in Flexion/Extension	63
3.4.2	Widerlagernde Mobilisation des Kniegelenks in Innenrotation/Außenrotation	64
3.4.3	Widerlagernde Mobilisation des Kniegelenks in Flexion/Innenrotation und Extension/Außenrotation	64
3.5	Widerlagernde Mobilisation der Sprung- und Fußgelenke	67
3.5.1	Widerlagernde Mobilisation des oberen Sprunggelenks in Plantarflexion/Dorsalextension	67
3.5.2	Widerlagernde Mobilisation des unteren Sprunggelenks in Inversion/Eversion	69
3.5.3	Widerlagernde Mobilisation der Chopart- und Lisfranc-Gelenke in Pronation/Supination	70
3.5.4	Widerlagernde Mobilisation des Zehengrundgelenks in Flexion/Extension	72
3.6	Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks.	72
3.6.1	Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Abduktion/Adduktion	75
3.6.2	Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Außenrotation/Innenrotation in 90° Flexion	76
3.6.3	Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Flexion/Extension	78
3.6.4	Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Außen-/Innenrotation in 90° Abduktion	78
3.6.5	Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in transversale Flexion/Extension	80
3.6.6	Widerlagernde Mobilisation des Schultergelenks in Innen-/Außenrotation aus der Nullstellung	81
3.7	Widerlagernde Mobilisation der Ellbogen- und der Unterarmgelenke	83
3.7.1	Widerlagernde Mobilisation der Ellbogen- und der Unterarmgelenke in Flexion/Extension	85
3.7.2	Widerlagernde Mobilisation der Ellbogen- und der Unterarmgelenke in Pronation/Supination	85
3.7.3	Widerlagernde Mobilisation der Ellbogen- und Unterarmgelenke in Flexion mit Supination und Extension mit Pronation	87
3.8	Widerlagernde Mobilisation des Handgelenks.	87
3.8.1	Widerlagernde Mobilisation des Handgelenks in Palmarflexion/Dorsalextension	87
3.8.2	Widerlagernde Mobilisation des Handgelenks in Ulnarabduktion/Radialabduktion	89
3.9	Widerlagernde Mobilisation der Fingergelenke	89
3.9.1	Widerlagernde Mobilisation der Fingergrundgelenke in Flexion/Extension	89
3.9.2	Widerlagernde Mobilisation des Daumensattelgelenks in Opposition/Reposition	89
	Literatur	90
4	Mobilisierende Massage	93
	<i>Ralf Stüvermann</i>	
4.1	Einführung	95
4.1.1	Anwendung	95
4.1.2	Wirkung/Ziele	95
4.1.3	Prinzip	95
4.1.4	Ausführung	96

4.1.5	Technik	97
4.1.6	Bewegungstempo	97
4.1.7	Dauer der Anwendung	97
4.1.8	Eigenbehandlung	97
4.2	Lendenwirbelsäule	97
4.2.1	Lateralflexion in der Lendenwirbelsäule	98
4.2.2	Extension und Flexion in der Lendenwirbelsäule	103
4.3	Brustwirbelsäule	105
4.3.1	Extension und Flexion in der Brustwirbelsäule	105
4.3.2	Rotation der Brustwirbelsäule	108
4.3.3	Brustwirbelsäule – Rippen	111
4.4	Halswirbelsäule	115
4.4.1	Translation nach ventral und dorsal	115
4.4.2	Translation des Kopfes nach rechts und links	120
4.4.3	Traktion und Kompression	121
4.4.4	Lateralflexion in der Halswirbelsäule	122
4.4.5	Rotation in der Halswirbelsäule	126
4.4.6	Extension und Flexion in der Halswirbelsäule	128
4.5	Schultergürtel	130
4.5.1	Einleitende Bewegungen des Schultergürtels auf dem Brustkorb	132
4.5.2	Elevation des Schultergürtels	133
4.5.3	Depression des Schultergürtels	135
4.5.4	Retraktion des Schultergürtels	136
4.5.5	Protraktion des Schultergürtels	140
4.5.6	Ventralrotation des Schultergürtels	142
4.5.7	Dorsalrotation des Schultergürtels	142
4.6	Hüftgelenke	142
4.6.1	Adduktion und Abduktion im Hüftgelenk	143
4.6.2	Flexion und Extension im Hüftgelenk	147
4.6.3	Rotation im Hüftgelenk	150
4.7	Kniegelenk	154
4.7.1	Flexion und Extension im Kniegelenk	154
4.8	Schulter/Ellbogen/Hand	158
4.8.1	Flexion und Extension im Ellbogengelenk	159
4.8.2	Pronation und Supination im Unterarm, Flexion und Extension im Handgelenk	159
	Literatur	164
	Serviceteil	165
	Glossar	166
	Stichwortverzeichnis	169