

Ernst Pohlmann

Atlasterapie und Behandlung der Körperfehlstatik

Leseprobe

[Atlasterapie und Behandlung der Körperfehlstatik](#)

von [Ernst Pohlmann](#)

Herausgeber: Spitta Verlag



<http://www.unimedica.de/b18332>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

Vorgehensweise im Buch	11	1.11	Körpererebenen	28
Vorwort	12	1.12	Der Nervus vagus	29
Geleitwort	13	1.13	Der Nervus accessorius	29
Danksagung	14	1.14	Der Nervus glossopharyngeus	30
1 Einführung	15	1.15	Statische Untersuchung des muskuloskelettalen Systems	30
1.1 Die Atlasfehlstellung als Ursache vieler Beschwerden	15	2 Die verschiedenen Formen einer Atlasfehlstellung		33
1.2 Mögliche Ursachen für eine Atlasfehlstellung	16	2.1 Form 1: Transversale Verschiebung		33
1.3 Nachweis der Atlasfehlstellung durch bildgebende Verfahren	21	2.2 Form 2: Rotation in der Transversalebene		34
1.4 Mögliche Folgen einer Atlasfehlstellung	22	2.3 Form 3: Fehlstellung nach ventral		35
1.5 Die Stellung der Kopfgelenke	23	2.4 Form 4: Fehlstellung nach dorsal		36
1.6 Der Atlas als zentraler Punkt der Wirbelsäule	24	3 Auswirkungen der Atlasfehlstellung auf den Rest der Wirbelsäule		37
1.7 Reaktionen nach einer Atlas- bzw. Körperkorrektur	24	3.1 Migräne und Kopfschmerzen		37
1.8 Warum der Name Atlas?	25	3.2 Bandscheibenvorfall und Beckenschiefstand		38
1.9 Warum ist die Korrektur der Atlasfehlstellung so entscheidend?	25	3.3 Der Bandscheibenvorfall		39
1.10 Auswirkungen des fehlstehenden Atlas auf das Herz-Kreislauf-System und das vegetative System	27	3.4 Erklärung Blockade		42
		3.5 Cross-links		43

4 Die Atlasfehlstellung, der Beckenschiefstand und die Folgen	45	7.2 Test für einen Bandscheibenvorfall der Halswirbelsäule (Spurling-Test)	76
4.1 Selbsterkennungszeichen	46	7.3 Mehrsegmentale Testung der Halswirbelsäule	77
4.2 Bildgebende Verfahren für das Becken	47	7.4 Sicherheitstests	82
4.3 Differenzierung einer anatomischen von einer funktionellen Beinlängendifferenz	48	8 Atlasterapie	87
4.4 Definition von Nutation und Kontranutation	49	8.1 Empfehlung zur Behandlungsbank	87
4.5 Orientierungspunkte der Wirbelsäule (Landmarks)	50	8.2 Therapieansatz	88
4.6 Versorgungsgebiete der Spinalnerven und mögliche Symptome bei einer Reizung der Nervenwurzel	51	8.3 Kontraindikationen	88
4.7 Therapeutische Biomechanik der Wirbelsäule	53	8.4 Palpation im Bereich des Schädels und der Halswirbelsäule	89
4.8 Therapeutische Vorgehensweise ...	54	8.5 Untersuchung in Rückenlage	90
4.9 Osteokinematische Einteilung der Halswirbelsäule	55	8.6 Atlaskorrektur	94
4.10 Anatomie der mittleren und unteren Halswirbelsäule	56	8.7 Release-Technik	97
5 Obere Halswirbelsäule	59	8.8 Technik zur Lockerung der Halswirbelsäulenstrukturen	99
5.1 Funktionelle Anatomie der Halswirbelsäule	61	8.9 Ergänzung der Behandlung durch kinesiologisches Taping	100
5.2 Biomechanik der Halswirbelsäule ..	61	8.10 Hausaufgabe nach einer Atlaskorrektur	101
5.3 Muskulatur	62	8.11 Mobilisation und Hausaufgabe für eine Atlasfehlstellung Form 3 und 4	102
5.4 Bänder und Membranen	64	9 Positionierungstechnik in Anlehnung an Jones	105
5.5 Bewegungen in der oberen Halswirbelsäule	66	9.1 Positionierungstechnik C0/C1	106
5.6 Zusammenfassung Kopfgelenke ...	68	9.2 Beweglichkeitstest des Atlantoaxialgelenks (C1/C2)	108
6 Befunderhebungsbogen	71	9.3 Positionierungstechnik C1/C2	110
7 Testverfahren im Bereich der Halswirbelsäule	75	10 Die Halswirbelsäule unterhalb von C2	113
7.1 Verdacht auf einen Bandscheibenvorfall	75	10.1 Beschwerdesymptomatiken, die von C4 (C3) bis C7 (Th1) ausgehen	113

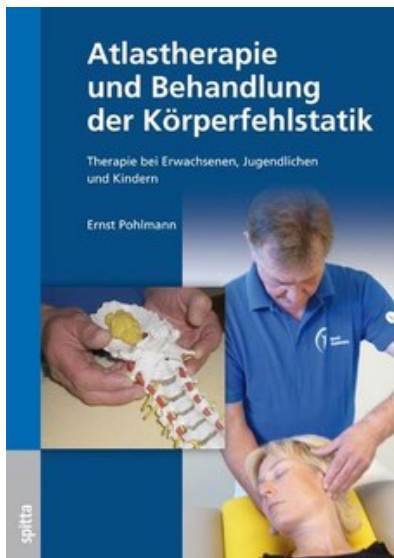
10.2	Beweglichkeitstest der Halswirbelsäule (C2 bis C7)	114	15 Brustwirbelsäule (BWS)/ Rippen	151	
10.3	Release-Technik	115	15.1	Anatomie	151
10.4	Mobilisation C2 bis C7	116	15.2	Tests Brustwirbelsäule	154
10.5	Positionierungstechnik unterhalb von C2	118	15.3	Differenzialdiagnostik Brust- und Lendenwirbelsäule (Slump-Test)	158
11	Vorgehensweise bei Muskelbehandlungen	121	15.4	Funktionsstörungen der Brustwirbelsäule	159
11.1	Triggerpunktbehandlung	122	15.5	Mobilisation der Brustwirbelsäule ..	159
11.2	Triggerpunkte	122	15.6	Mobilisation des zervikothorakalen Übergangs	161
11.3	Behandlung von Faszien und myofaszialen Strukturen	123	15.7	Hausaufgabe für die Brustwirbelsäule	164
11.4	Triggerpunktbehandlung der Halswirbelsäulenmuskulatur	126	15.8	Hausaufgabe für den zervikothorakalen Übergang (CTÜ)	166
11.5	Weichteilbehandlung der Halswirbelsäule	128	15.9	Positionierungstechnik Brustwirbelsäule	167
12	Instabilitäten der Halswirbelsäule	133	15.10	Mobilisation der ersten Rippe	171
13	Neurogene Mobilisation	135	15.11	Positionierungstechnik 1. Rippe	174
13.1	Neurogene Dehnung Plexus cervicalis	135	15.12	Funktionsstörungen der 2. bis 8. Rippe	177
13.2	Neurogene Dehnung des Nervus occipitalis major und minor	136	15.13	Mobilisation einer in Inspirationsstellung blockierten Rippe	178
14	Temporomandibulargelenk (TMG)/Kiefergelenk	137	15.14	Mobilisation einer in Inspirationsstellung blockierten Rippe in Bauchlage	180
14.1	Anatomie	137	15.15	Positionierungstechnik für die Rippen 2 bis 12	182
14.2	Die häufigsten Dysfunktionen des Temporomandibulargelenks	138	16 Diaphragma (Zwerchfell)	185	
14.3	Triggerpunktbehandlung der Kiefergelenksmuskulatur	141	16.1	Diaphragmabehandlung nach Chapman	186
14.4	Positionierungstechnik Kiefergelenk	144	17 Schultergürtel/Schultergelenkkomplex	189	
14.5	Asymmetrien des Kiefergelenks	147	17.1	Akromioklavikulargelenk (ACG)/ Schulterreckgelenk	190
			17.2	Positionierungstechnik Akromioklavikulargelenk	191
			17.3	Sternoklavikulargelenk (SCG)	193

17.4	Glenohumeralgelenk (GHG)/ Humeroskapulargelenk (Schultergelenk)	194	20.3	Positionierungstechnik Ellenbogen ..	217
17.5	Positionierungstechnik Gleno- humeralgelenk	195	21	Karpaltunnelsyndrom	221
17.6	Subakromiales Nebengelenk/ Fornix humeri (Schulterdach)	196	22	Lendenwirbelsäule (Columna vertebralis)	225
17.7	Interskapulares Gleitlager	197	22.1	Anatomie	225
17.8	Mobilisation der Bursa und Anregung der Synovia-ähnlichen Flüssigkeit	199	22.2	Triggerpunktbehandlung Lendenwirbelsäule	228
18	Engpasssyndrome der oberen Thoraxapertur	201	22.3	Verdacht auf einen Bandscheiben- vorfall in der Lendenwirbelsäule	229
18.1	Skalenuslücken	202	22.4	Rotationstest im Sitzen für einen Bandscheibenvorfall	230
18.2	Triggerpunktbehandlung Mm. scaleni	204	22.5	Mehrsegmentale Tests für die Lendenwirbelsäule	231
18.3	Faszientechnik Mm. scaleni	205	22.6	Mobilisation der Lenden- wirbelsäule	237
18.4	Scalenus-minimus-Syndrom	206	22.7	Hausaufgabe nach einer Mobilisation in der Lenden- wirbelsäule	239
18.5	Halsrippensyndrom (Rippe am 7. Halswirbel)	206	22.8	Kemp-Test für eine Foramen- stenose und Osteophyten	241
18.6	Kostoklavikuläres Syndrom	206	22.9	Fersenfalltest für eine Fissur am Facettengelenk	242
18.7	Pectoralis-minor-Syndrom	207	22.10	Positionierungstechnik Lendenwirbelsäule	243
19	Insertionstendopathie des M. infraspinatus	211	23	Piriformis-Syndrom	247
19.1	Test horizontale Adduktion	211	23.1	Piriformis-Test (FAIR-Test)	248
19.2	Triggerpunktbehandlung des M. infraspinatus	212	23.2	Triggerpunktbehandlung M. piriformis	249
19.3	Querfriktionen und Faszien- technik für die Insertion des M. infraspinatus	213	23.3	Triggerpunkt-Hernie	249
19.4	Hausaufgabe	214	23.4	Weichteilbehandlung M. piriformis ..	250
20	Weitergeleitete Beschwerden aus der oberen Apertur	215	24	Das Becken (Pelvis)	251
20.1	Test für eine Epicondylitis radialis humeri	215	24.1	Anatomie	251
20.2	Test für eine Epicondylitis ulnaris humeri	216	24.2	Iliosakralgelenk (ISG) (Kreuzdarmbeingelenk)	252
			24.3	Symphysis pubica (Schambeinfuge)	253

25	Das Hüftgelenk (Articulatio coxae)	255	28	Das Kniegelenk (Articulatio genus)	283
25.1	Anatomie	255	28.1	Anatomie	283
25.2	Behandlung der Iliosakralgelenke .	257	28.2	Triggerpunktbehandlung Adduktoren	286
25.3	Vorlauf-Nachlauf-Test	258	28.3	Positionierungstechnik Kniegelenk	287
25.4	Patrick-Kubis-Test	259	29	Scheinbares Meniskus-	
25.5	Einstauchtest	260		syndrom	293
25.6	Vermessung im Beckenmessgerät	261	29.1	Test für ein Streckdefizit im Kniegelenk	293
25.7	Korrektur eines Beckenschiefstands	263	29.2	Korrektur der Kniegelenksfehlstellung (Forte-Mechanismus)	294
25.8	Up-slip/Down-slip	265	30	Meniskusläsionen	297
25.9	Hausaufgabe nach einer Beckenkorrektur	266	30.1	Test Vorder- bzw. Hinterhorn des Meniskus	298
25.10	Differenzialdiagnostik Hüftregion: Zirkumduktionstest (Schmerztest) .	269	30.2	Korrektur Meniskushinterhörner	299
25.11	Symphysenin stabilität	269	31	Verbindung zwischen Tibia und Fibula	301
25.12	Positionierungstechnik Iliosakralgelenke	271	31.1	Positionierungstechnik proximales Tibiofibulargelenk	301
26	M. iliopsoas	275	32	Der Fuß (Pes)	305
26.1	Triggerpunktbehandlung M. iliopsoas	275	32.1	Anatomie	305
26.2	Test M. iliopsoas	277	32.2	Biomechanik des Fußes	308
26.3	Weichteiltechnik/Querdehnung M. iliopsoas	277	32.3	Fußdeformation im Kindesalter	308
26.4	Positionierungstechnik M. iliopsoas	278	32.4	Positionierungstechnik Fuß	310
27	Kompressionssyndrom M. biceps femoris	281	33	Dorsale Faszienskette	315
27.1	Triggerpunktbehandlung M. biceps femoris	281	34	Ergonomie des Schlafens ...	321
27.2	Behandlung der myofaszialen Strukturen des M. biceps femoris ..	282	35	Weitere Ursachen für Fehlstellungen der Wirbelsäule	325

36	Patientenbeispiele	327
37	Glossar	351
38	Stichwortverzeichnis	363
39	Literatur	371

Copyright
Spitta Verlag GmbH & Co. KG



Ernst Pohlmann

[Atlasterapie und Behandlung der Körperfehlstatik](#)

Therapie bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern

372 Seiten, kart.
erschieden 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de