QUINTESSENCE PUBLISHING
AUSTRALIA & NEW ZEALAND

Auflage:	1. Auflage 2016
Seiten::	200
Abbildungen:	340
Einband:	Softcover, 18,5 x 26 cm; inkl. DVD (Laufzeit: ca. 32 Min.)
ISBN:	978-3-86867-273-2
Erschienen:	November 2015

QuintEd Pty Ltd

Suite 2/38 Albany St
NSW 2065 St Leonards
Australien

+61 434521025

admin@quinted.com.au

https://www.quintessence-publishing.com/anz/en

Buch-Information

Autoren: Klaas Stechmann

Titel: Faszien selbst behandeln

Untertitel: Endlich schmerzfrei werden

Kurztext:

Der Begriff Faszien bezeichnet unser körperumspannendes und sich kontinuierlich fortsetzendes Netz aus bindegewebigen Strukturen. Es umhüllt und durchdringt nahezu alle Teile des Körpers von Kopf bis Fuß. Zu den Faszien zählen sowohl Sehnen, Bänder und Muskelumhüllungen als auch das Unterhautgewebe, Organhüllen und Hirnhäute. Dank neuer Forschungsergebnisse weiß man, dass sich Faszien gezielt behandeln und trainieren lassen.

Das vorliegende Buch vermittelt genau das Wissen, das für eine gezielte und ganzheitliche Selbstbehandlung wichtig ist. Schritt für Schritt werden einfach umsetzbare Übungen erläutert, die die ganzkörperlichen Zusammenhänge nutzen und die Verbindung von Körper und Geist berücksichtigen. In zahlreichen Abbildungen werden die Anleitungen detailliert und verständlich dargestellt.

Auf der beiliegenden DVD finden Sie 37 Videosequenzen, auf denen die wichtigsten Übungen gezeigt und erklärt werden. Neben der Anwendung der Rolle werden auch Dehnungen und sportlich dynamische Übungen von Kopf bis Fuß für Sie erläutert. Sie können so die Bewegungen in Echtzeit nachempfinden und auf eine saubere Ausführung achten. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, sich Übungsanleitungen vorlesen zu lassen. Die Kombination aus Buch, Bild- und Tonmaterial stellt Ihnen alles bereit, was Sie für eine intensive und effektive Selbstbehandlung benötigen.

Bei diesem Konzept handelt es sich um eine detaillierte und zielgerichtete Behandlungsanweisung, die es ermöglicht, individuelle Beschwerden effektiv und selbstverantwortlich anzugehen. So widmet sich der größte Teil dieses Buches der praktischen Selbstbehandlung von weit verbreiteten Beschwerdebildern, wie z. B. Rückenschmerzen, Schulter-Nacken-Beschwerden, Schmerzen im Bereich des Brustkorbs, Bewegungseinschränkungen, Kribbeln und Taubheit der Finger sowie Kopfschmerzen und Bewegungsstörungen des Kiefers.

Inhalt

Faszienbehandlung:

- Eigenschaften der Faszien
- Woraus bestehen Faszien?
- Verschiedene Formen der Faszien
- Muskel- und Faszienketten
- Die Zitrusfrucht-Metapher
- Welche Funktionen erfüllen Faszien?
- Probleme mit den Faszien
- Faszien und Schmerzen

Die Praxis:

- Was wollen wir erreichen?
- Neustart im Gehirn
- Sie sind der Experte
- Warum die Behandlung hilft
- Womit wir unsere Gesundheit stärken können

Grundlegende praktische Techniken der Faszienbehandlung:

- Faszientechniken zur Rehydration
- Dekompression
- Das elastische Federn
- Dehnen in myofaszialen Ketten

- Weitere Therapiebestandteile

Wichtige Hinweise für die Praxis:

- Ziele der praktischen Selbstbehandlung
- Wie wird die Praxis umgesetzt?
- Wie oft und wie lang sollte geübt werden?
- Kontraindikationen

Beschwerden und Schmerzen der unteren Extremität:

- Der Fuß
- Der Knöchel
- Der Unterschenkel: Beschwerden in Schienbein, Wade und Achillessehne
- Das Knie und der Oberschenkel
- Das Hüftgelenk

Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule:

- Die Lendenwirbelsäule
- Der Schulter-Nacken-Bereich und die Halswirbelsäule
- Die Brustwirbelsäule und der Brustkorb
- Das Iliosakralgelenk

Beschwerden und Schmerzen der oberen Extremität:

- Die Schulter
- Der Unterarm
- Die Hand

Schmerzen im Kopfbereich:

- Praxis der Kopfschmerzbehandlung
- Spezielle Beschwerdebilder im Kopfbereich

Schmerzen im Bauchraum und Verdauungsprobleme

Gezieltes Faszientraining zur Leistungsverbesserung und Verletzungsvorbeugung im Sport:

- Die Arme – dynamische Mobilisation der frontalen myofaszialen Ketten und der Armfaszien
- Die Wirbelsäule – dynamisches Training der Rückenfaszie
- Untere Extremität

Auf der Zielgeraden:

- Ein positives Körper- und Lebensgefühl
- Übungsprogramme zur Vorbeugung und Aufrechterhaltung Ihrer Fortschritte

Fachgebiet(e): Physiotherapie, Ratgeber Gesundheit & Medizin