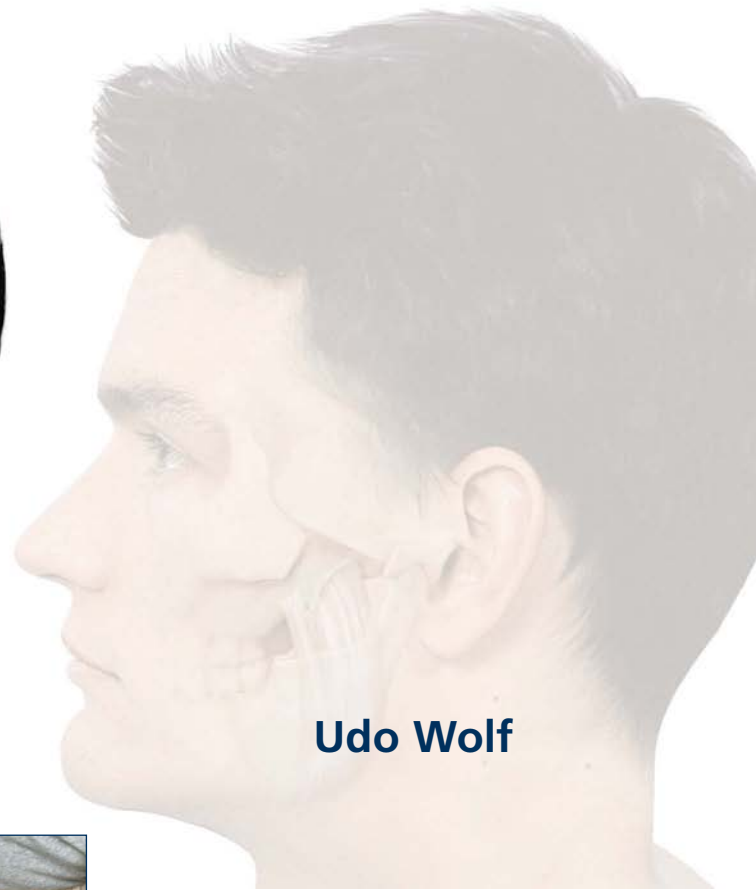
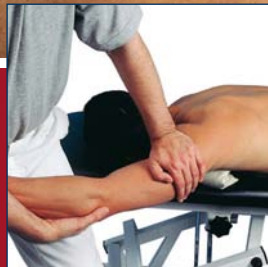
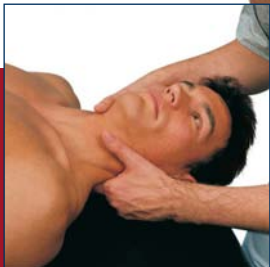


Bildatlas der Manuellen Therapie

Band 1: Halswirbelsäule | Kiefergelenk | Schulter | Ellenbogen | Hand



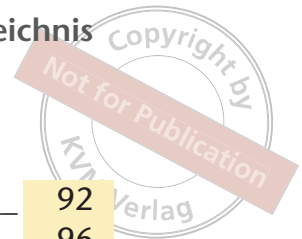
Udo Wolf



2. Auflage



Abkürzungen	13
Gebrauchsanweisung	14
Zeichenlegende	16
Grundlagen	18
Osteo- und Arthrokinematik	18
Lokalisation der Störung	20
Quantität und Qualität der Bewegung	22
Zusatztests: Absicherung des Therapeuten	24
Interpretation der Befunde (Untersuchungsschema)	26
Vorbereitung auf die Behandlung	34
Mobilisation: Vergrößerung des Bewegungsauschlages	36
Interpretation der Befunde (Behandlungsschema)	38
Halswirbelsäule (HWS)	40
Gelenkart und -stellungen	40
Betroffener Bereich: Kopfgelenke? Mittlere HWS? CTÜ?	42
Orientierung: Stellung? Schmerz? (Palpation Knochen)	44
Orientierung: Tonus? Schmerz? (Palpation Weichteile)	48
Orientierung: Gestörte Funktion?	50
Lokalisation: Betroffener Bereich?	56
Lokalisation: Betroffenes Segment?	60
Schnelltest: Andere Bereiche ausgeschlossen?	64
Kopfgelenke	
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)?	66
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil?	74
Gefäße: Frei? Asymptomatisch?	78
Bänder: Schmerzfrei? Stabil?	80
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation?	82
Schmerzklinderung	84
Verbesserung der Flexion	88
Verbesserung der Flexion und Rotation	90



Mittlere HWS

Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	92
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	96
Segment: Hypomobil? Instabil? _____	98
Gefäße: Frei? Asymptomatisch? _____	100
Nerven: Leitfähig? _____	102
Nerven: Mobil? Schmerzfrei? _____	106
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	112
Schmerzlinderung _____	114
Verbesserung der Flexion _____	120
Verbesserung der Extension _____	122
Verbesserung der Flexion mit Lateralflexion und Rotation _____	124
Verbesserung der Extension mit Lateralflexion und Rotation _____	128

Cervicothorakaler Übergang (CTÜ)

Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	132
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	136
Foramina: Frei? Asymptomatisch? _____	138
Nerven: Leitfähig? _____	140
Nerven: Mobil? Schmerzfrei? _____	144
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	150
Schmerzlinderung _____	152
Verbesserung der Flexion _____	154
Verbesserung der Extension _____	156
Verbesserung der Dehnung der Schultergürtelmuskulatur _____	160
Verbesserung der Mobilität der peripheren Nerven _____	164

Kiefergelenk _____ 170

Gelenkart und -stellungen _____	170
Betroffener Bereich: TMG? HWS? _____	172
Orientierung: Stellung? Schmerz? (Palpation Knochen) _____	174
Orientierung: Tonus? Schmerz? (Palpation Weichteile) _____	178
Lokalisation: Betroffener Bereich? _____	180
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	184
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	190
Muskelgruppen: Schmerzfrei? Kräftig? _____	192
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	194
Schmerzlinderung _____	196
Verbesserung der Mundöffnung _____	198



Schulter _____	202
Gelenkart und -stellungen _____	202
Betroffener Bereich: Glenohumeralgelenk? Schultergürtelgelenke (ACG, SCG)? _____	204
Orientierung: Stellung? Schmerz? (Palpation Knochen) _____	206
Orientierung: Tonus? Schmerz? (Palpation Muskulatur) _____	212
Lokalisation: Betroffenes Gelenk? _____	218
Schnelltest: Andere Bereiche ausgeschlossen? _____	222
Schultergelenk (Glenohumeralgelenk)	
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	224
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	230
Muskelgruppen: Schmerzfrei? Kräftig? _____	232
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	234
Schmerzlinderung _____	236
Verbesserung der Außenrotation _____	242
Verbesserung der Abduktion _____	244
Verbesserung der Innenrotation _____	246
Verbesserung der Flexion _____	250
Schultergürtelgelenke (SCG und ACG)	
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	252
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	256
Muskelgruppen: Schmerzfrei? Kräftig? _____	258
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	260
Schmerzlinderung _____	262
Verbesserung der Depression _____	266
Verbesserung der Elevation _____	270
Verbesserung der Retraktion _____	274
Verbesserung der Protraktion _____	278
Ellenbogen _____	280
Gelenkart und -stellungen _____	280
Betroffener Bereich: Ellenbogengelenk? Unterarmgelenke? _____	282
Orientierung: Stellung? Schmerz? (Palpation Knochen) _____	284
Orientierung: Tonus? Schmerz? (Palpation Weichteile) _____	288
Lokalisation: Betroffener Bereich? _____	292
Schnelltest: Andere Bereiche ausgeschlossen? _____	294



Ellenbogengelenk

Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	296
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	298
Muskelgruppen: Schmerzfrei? Kräftig? _____	300
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	302
Schmerzlinderung _____	304
Verbesserung der Flexion _____	308
Verbesserung der Extension _____	314

Unterarmgelenke

Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	324
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	326
Muskelgruppen: Schmerzfrei? Kräftig? _____	328
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	330
Schmerzlinderung _____	332
Verbesserung der Pronation _____	336
Verbesserung der Supination _____	340

Hand _____ 344

Gelenkart und -stellungen _____	344
Betroffener Bereich: Handgelenk? Mittelhand und Finger? _____	346
Betroffener Bereich: Mittelhand? Finger? Daumen? _____	348
Orientierung: Stellung? Schmerz? (Palpation Knochen) _____	350
Orientierung: Stellung? Schmerz? (Palpation Weichteile) _____	356
Lokalisation: Betroffener Bereich? _____	358
Lokalisation: Betroffenes Gelenk? _____	362
Schnelltest: Andere Bereiche ausgeschlossen? _____	364

Handgelenk

Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	366
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	370
Muskelgruppen: Schmerzfrei? Kräftig? _____	372
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	374
Schmerzlinderung _____	376
Verbesserung der Extension _____	380
Verbesserung der Flexion _____	386
Verbesserung der Radialabduktion _____	390
Verbesserung der Ulnarabduktion _____	394

Inhaltsverzeichnis



Mittelhand und Finger

Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	398
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	402
Muskelgruppen: Schmerzfrei? Kräftig? _____	404
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	406
Schmerzlinderung _____	408
Verbesserung der Extension _____	412
Verbesserung der Flexion _____	416
Verbesserung der Radialabduktion _____	420
Verbesserung der Ulnarabduktion _____	422

Daumen

Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	424
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	428
Muskelgruppen: Schmerzfrei? Kräftig? _____	430
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	432
Schmerzlinderung _____	434
Verbesserung der Extension _____	436
Verbesserung der Flexion _____	438
Verbesserung der Abduktion _____	440
Verbesserung der Adduktion _____	442

Literatur _____	444
------------------------	------------

Index _____	446
--------------------	------------

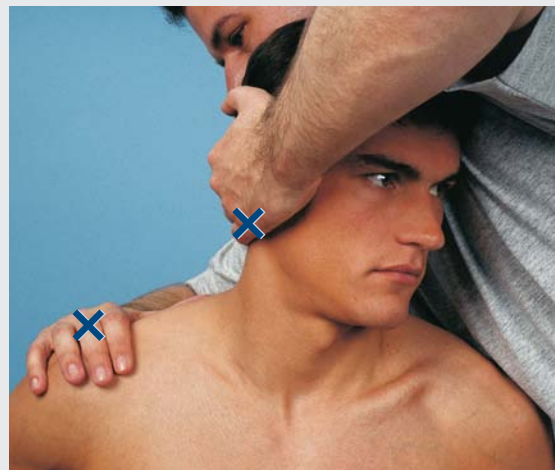


Lateralflexion nach links mit gleichsinniger Rotation in Flexion (gekoppelt, C2–T3)



Aktiv

Der Patient bewegt den Kopf aktiv so weit wie möglich in Richtung Flexion mit Lateralflexion und Rotation nach links.



Handfassung

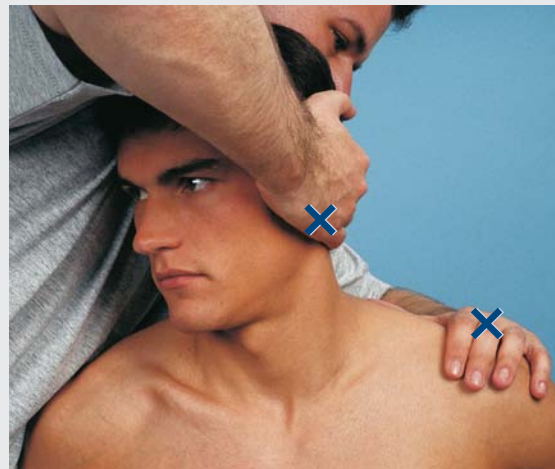
Der Therapeut fixiert das Acromion der rechten Schulter des Patienten. Er umfasst das Occiput von lateral und posterior, wobei die Kleinfingerkante etwa auf der Höhe der Schädelbasis liegen sollte. Zusätzlich fixiert der Therapeut die linke Schulter des Patienten mit seinem Körper.

Lateralflexion nach rechts mit gleichsinniger Rotation in Flexion (gekoppelt, C2–T3)



Aktiv

Der Patient bewegt den Kopf aktiv so weit wie möglich in Richtung Flexion mit Lateralflexion und Rotation nach rechts.



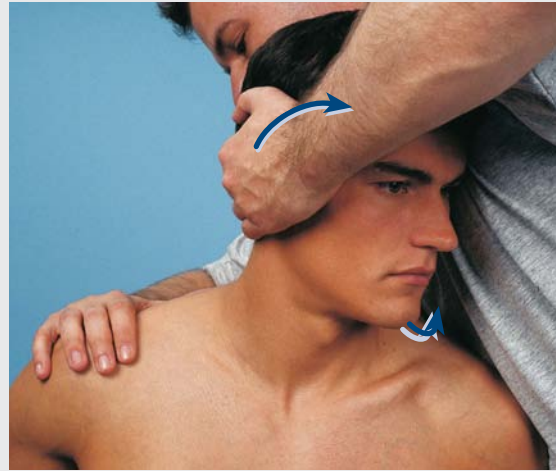
Handfassung

Der Therapeut fixiert das Acromion der linken Schulter des Patienten. Er umfasst das Occiput von lateral und posterior, wobei die Kleinfingerkante etwa auf der Höhe der Schädelbasis liegen sollte. Zusätzlich fixiert der Therapeut die rechte Schulter des Patienten mit seinem Körper.



Passiv weiter

Nachdem der Patient entspannt hat, bewegt der Therapeut den Kopf passiv weiter in Richtung maximal mögliche Flexion mit Lateralflexion und Rotation nach links.



Passiv

Der Therapeut bewegt den Kopf aus der Mittelstellung passiv in die maximal mögliche Flexion mit Lateralflexion und Rotation nach links.

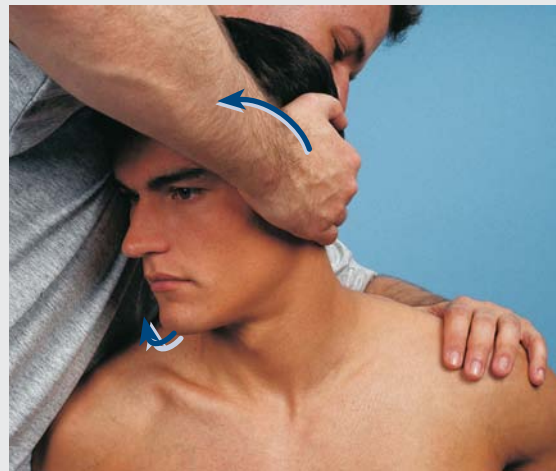
Hinweis

Ausstrahlende Beschwerden in den der Rotation abgewandten Arm können auf eine Mobilitätsstörung neuraler Strukturen hinweisen. In diesem Falle ist eine Differenzierung zwischen neuraler und muskulärer Ursache über den Ellenbogen oder das Handgelenk möglich.



Passiv weiter

Nachdem der Patient entspannt hat, bewegt der Therapeut den Kopf passiv weiter in Richtung maximal mögliche Flexion mit Lateralflexion und Rotation nach rechts.



Passiv

Der Therapeut bewegt den Kopf aus der Mittelstellung passiv in die maximal mögliche Flexion mit Lateralflexion und Rotation nach rechts.

Hinweis

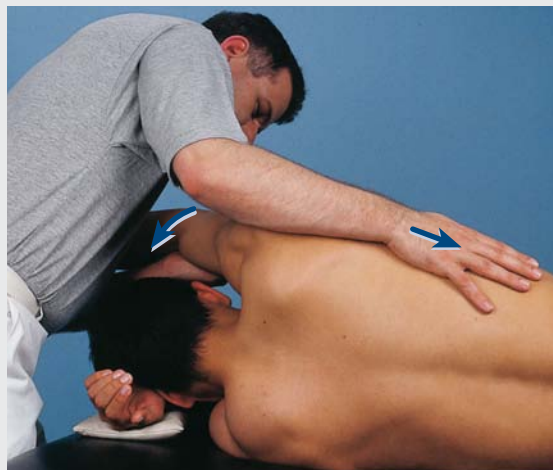
In gleicher Weise kann die Flexion und Extension mit Lateralflexion und gegensinniger Rotation für den Kopfgelenksbereich eingesetzt werden.



Weichteile

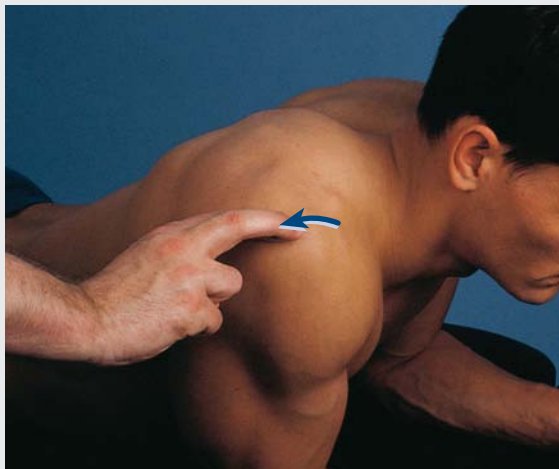


Funktionsmassage ASTE (M. latissimus dorsi)
Der Therapeut umfasst mit einer Hand den distalen Humerus von medial und legt seine andere Hand flächig auf den M. latissimus dorsi.

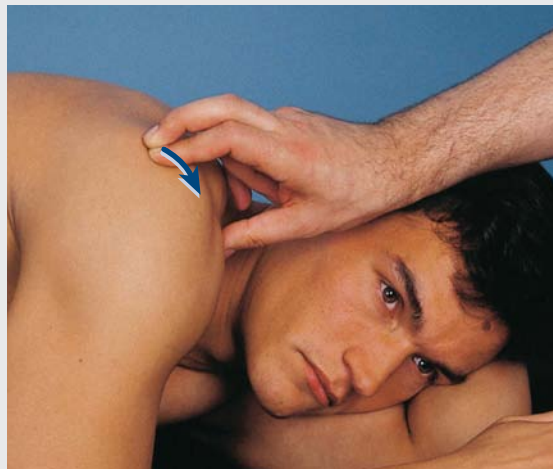


Funktionsmassage ESTE (M. latissimus dorsi)
Während der Therapeut mit einer Hand den Arm des Patienten in Richtung Flexion und Außenrotation bewegt, massiert seine andere Hand den M. latissimus dorsi, indem er die Fasern gegen die Rippen drückt und nach caudal schiebt.

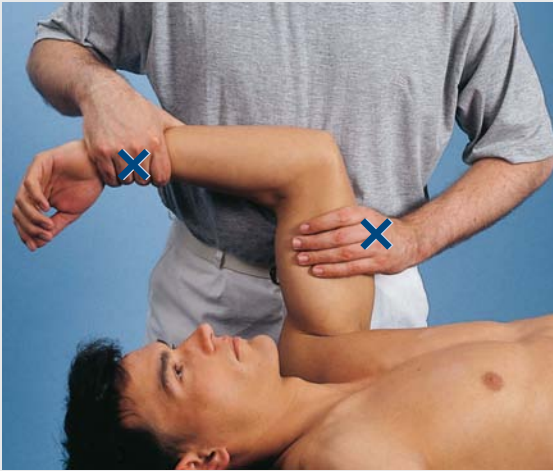
Weichteile



Querfraktion (M. infraspinatus)
Der Therapeut stellt den Arm im Glenohumeralgelenk in ca. 90 Grad Flexion, zusätzlich in Außenrotation und Adduktion ein. Er massiert dann von ventral nach dorsal quer über den Verlauf der Sehne des M. infraspinatus.

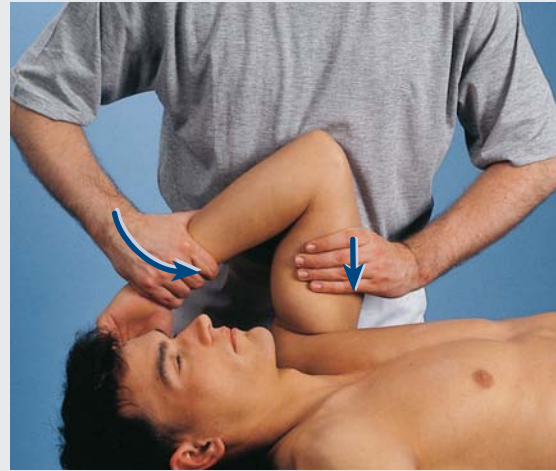


Querfraktion (M. infraspinatus, alternative Technik)
Der Patient liegt in Seitenlage. Der Therapeut stellt den Arm im Glenohumeralgelenk in ca. 90 Grad Flexion, zusätzlich in Adduktion und Außenrotation ein. Er führt nun eine Querfraktion von dorsal nach ventral, quer zum Faserverlauf aus.



Funktionsmassage ASTE (M. triceps brachii)

Der Therapeut hält mit einer Hand den Arm des Patienten im Glenohumeralgelenk und im Ellenbogengelenk in ca. 90 Grad Flexion und umfasst mit der anderen Hand flächig den Muskelbauch des M. triceps brachii.

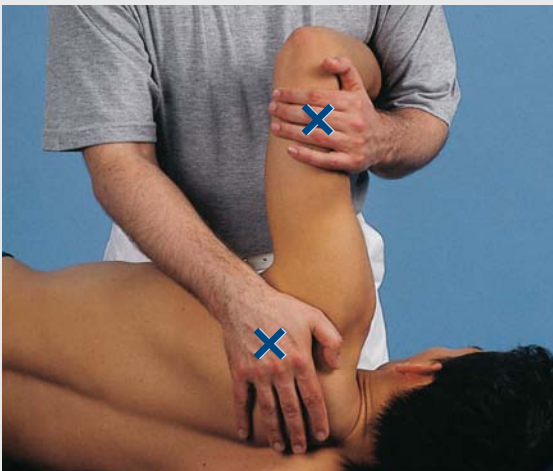


Funktionsmassage ESTE (M. triceps brachii)

Der Therapeut bewegt den Unterarm des Patienten in Richtung Flexion. Er komprimiert dabei den Muskelbauch des M. triceps brachii und schiebt ihn gleichzeitig nach proximal.

Hinweis

Die Funktionsmassage des M. triceps brachii kann auch bei maximal flektiertem Glenohumeralgelenk erfolgen, sofern diese Einstellung nicht schmerzhaft ist.



Funktionsmassage ASTE (M. infraspinatus)

Der Therapeut hält den Humerus des Patienten in ca. 90 Grad Abduktion und legt sein Thenar flächig auf den M. infraspinatus.



Funktionsmassage ESTE (M. infraspinatus)

Während der Therapeut mit der einen Hand den Arm des Patienten in Richtung horizontale Adduktion bewegt, gibt die andere Hand Druck auf den Muskelbauch des M. infraspinatus und schiebt diesen nach medial.

Hinweis

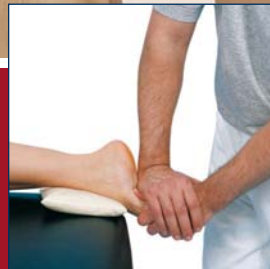
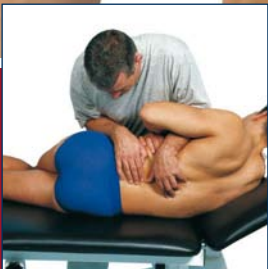
Für die Behandlung mittels Querfraktion ist die Seitenlage zu bevorzugen. Die Technik im Unterarmstütz wurde von Cyriax überwiegend für die Verabreichung von Injektionen verwendet.

Bildatlas der Manuellen Therapie

Band 2: Thorax | Lendenwirbelsäule | Becken | Hüfte | Knie | Fuß



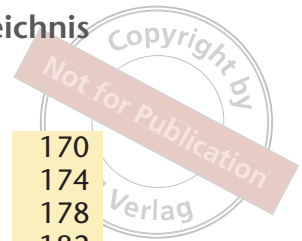
Udo Wolf



2. Auflage

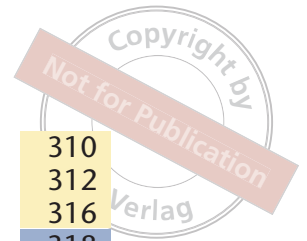


Abkürzungen _____	9
Gebrauchsanweisung _____	10
Thorax _____	12
Gelenkart und -stellungen _____	12
Betroffener Bereich: BWS? Rippen? _____	14
Orientierung: Stellung? Schmerz? (Palpation Knochen) _____	16
Orientierung: Tonus? Schmerz? (Palpation Muskeln) _____	20
Lokalisation: Betroffener Bereich? _____	22
Lokalisation: Betroffenes Segment? _____	26
Schnelltest: Andere Bereiche ausgeschlossen? _____	32
BWS	
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	34
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	42
Nerven: Mobil? Symptomfrei? _____	44
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	46
Schmerzlinderung _____	48
Verbesserung der Extension _____	54
Verbesserung der Rotation und Lateralflexion in Extension _____	60
Verbesserung der Flexion _____	66
Verbesserung der Rotation und Lateralflexion in Flexion _____	70
Verbesserung der Mobilität der peripheren Nerven _____	76
Rippen	
Lokalisation: Welche Rippe? _____	78
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	82
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	84
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	88
Schmerzlinderung _____	90
Verbesserung der Inspiration und Expiration _____	92
Verbesserung der Expiration _____	96
Verbesserung der Inspiration _____	100
Lendenwirbelsäulen-Becken-Hüft-Region _____	102
Gelenkart und -stellungen _____	102
Betroffener Bereich: Hüftgelenk? Sacroiliacalgelenk? LWS? _____	106
Orientierung: Stellung? Schmerz? (Palpation Knochen) _____	116
Orientierung: Spannung? Schmerz? (Palpation Bänder) _____	124
Orientierung: Tonus? Schmerz? (Palpation Muskeln) _____	126
Orientierung: Schmerz? (Palpation Nerven) _____	134
Orientierung: Gestörte Funktion? _____	138
Lokalisation: Betroffener Bereich? _____	140
Lokalisation: Betroffenes Segment? _____	154
Schnelltest: Andere Bereiche ausgeschlossen? _____	160
LWS	
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	162



Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	170
Nerven: Leitfähig? _____	174
Nerven: Mobil? Schmerzfrei? _____	178
Betroffene Struktur: Nerv? Muskel? _____	182
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	184
Schmerzlinderung _____	186
Verbesserung der Flexion _____	194
Verbesserung der Rotation und Lateralflexion in Flexion _____	198
Verbesserung der Extension _____	204
Verbesserung der Rotation und Lateralflexion in Extension _____	208
Verbesserung der Mobilität der peripheren Nerven _____	214
Sacroiliacalgelenk	
Lokalisation: Betroffene Seite? _____	220
Funktion: Schmerz? Stellung? _____	222
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	224
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	226
Schmerzlinderung _____	228
Verbesserung der Gegennutation bei Fehlstellung in Nutation _____	232
Verbesserung der Nutation bei Fehlstellung in Gegennutation _____	234
Verbesserung der Beweglichkeit des Beckens _____	236
Hüftgelenk	
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	238
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	246
Muskelgruppen: Schmerzfrei? Kräftig? _____	248
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	250
Schmerzlinderung _____	252
Verbesserung der Innenrotation _____	260
Verbesserung der Extension _____	264
Verbesserung der Abduktion _____	268
Verbesserung der Flexion _____	272
Verbesserung der Außenrotation _____	276
Kniegelenk _____	
280	
Gelenkart und -stellungen _____	280
Betroffener Bereich: Femorotibialgelenk? Femoropatellargelenk? _____	282
Orientierung: Stellung? Schmerz? (Palpation Knochen) _____	284
Orientierung: Spannung? Schmerz? (Palpation Bänder) _____	288
Orientierung: Konsistenz? Schmerz? (Palpation Menisken) _____	290
Orientierung: Tonus? Schmerz? (Palpation Muskeln) _____	292
Orientierung: Schmerz? (Palpation Nerven) _____	294
Lokalisation: Betroffener Bereich? _____	296
Lokalisation: Betroffenes Gelenk? _____	298
Schnelltest: Andere Bereiche ausgeschlossen? _____	300
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	302
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	306
Muskelgruppen: Schmerzfrei? Kräftig? _____	308

Inhaltsverzeichnis



Bänder: Schmerzfrei? Stabil? _____	310
Menisken: Schmerzfrei? Stabil? _____	312
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	316
Schmerzlinderung _____	318
Verbesserung der Flexion _____	329
Verbesserung der Extension _____	334
Fuß _____	342
Gelenkart und -stellungen _____	342
Betroffener Bereich: Fußwurzel? OSG? USG? _____	346
Betroffener Bereich: Zehen? Mittelfuß? Fußwurzel? _____	348
Betroffener Bereich: MTP? Tarsometatarsalgelenk? Fußwurzel? _____	350
Orientierung: Stellung? Schmerz? (Palpation Knochen) _____	352
Orientierung: Spannung? Schmerz? (Palpation Bänder) _____	358
Orientierung: Tonus? Schmerz? (Palpation Muskeln) _____	362
Lokalisation: Betroffener Bereich? _____	366
Schnelltest: Andere Bereiche ausgeschlossen? _____	372
OSG und USG	
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	374
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	380
Muskelgruppen: Schmerzfrei? Kräftig? _____	386
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	388
Schmerzlinderung _____	390
Verbesserung der Dorsalextension _____	404
Verbesserung der Plantarflexion _____	408
Verbesserung der Inversion _____	412
Verbesserung der Eversion _____	414
Verbesserung der Supination _____	416
Verbesserung der Plantarflexion, Inversion und Supination _____	418
Verbesserung der Pronation _____	420
Verbesserung der Plantarflexion, Eversion und Pronation _____	422
Verbesserung der Dorsalextension, Eversion und Pronation _____	424
Verbesserung der Dorsalextension, Inversion und Supination _____	426
Verbesserung der Dehnung der Unterschenkelmuskulatur _____	428
Zehen, Mittelfuß	
Funktion: Beweglich? Elastisch (Endgefühl)? _____	430
Gelenkspiel: Hypermobil? Hypomobil? _____	434
Muskelgruppen: Schmerzfrei? Kräftig? _____	436
Bewertung: Beweglichkeit? Indikation? Kontraindikation? _____	438
Schmerzlinderung _____	440
Verbesserung der Dorsalextension _____	442
Verbesserung der Plantarflexion _____	446
Literatur _____	450
Index _____	451



Provokations- und Linderungstest



Schmerzhafte Inspiration ASTE

Der Patient flektiert die Brustwirbelsäule so weit wie möglich. Der Therapeut fixiert diese Einstellung flächig mit beiden Händen auf den Schultergürteln.



Schmerzhafte Inspiration ESTE

In dieser Position wird der Patient aufgefordert kräftig einzuatmen.

Provokations- und Linderungstest



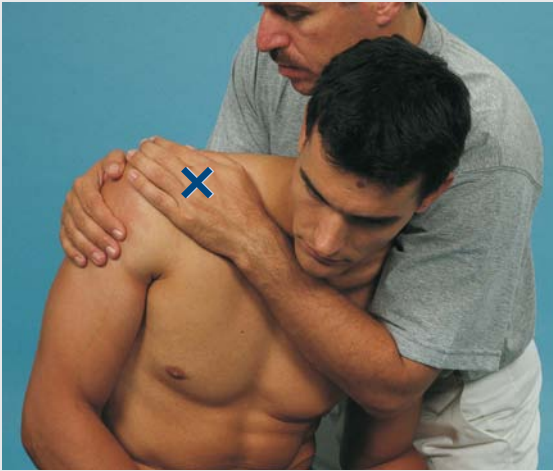
Schmerzhafte Expiration ASTE

Der Patient richtet sich maximal auf. Der Therapeut fixiert diese Einstellung, indem er mit seinem Knie von dorsal die Brustwirbelsäule des Patienten stützt und mit beiden Händen die Schultergürtel flächig fixiert.



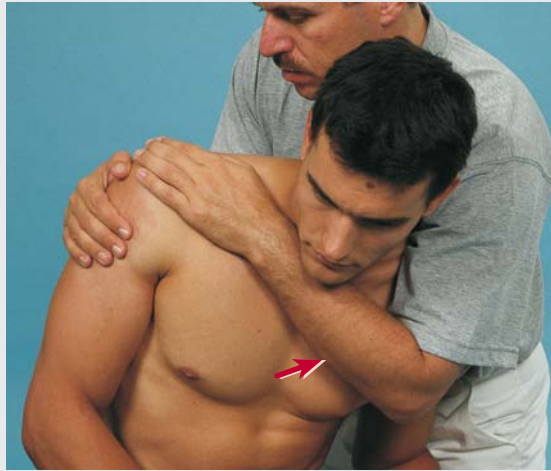
Schmerzhafte Expiration ESTE

Während der Therapeut die Einstellung der Brustwirbelsäule in Richtung Extension fixiert, atmet der Patient forciert aus.



Schmerzhafte Inspiration ASTE

Der Therapeut fixiert die Brustwirbelsäule in Richtung Flexion mit Lateralflexion nach links und Rotation nach rechts (verriegelte Stellung).

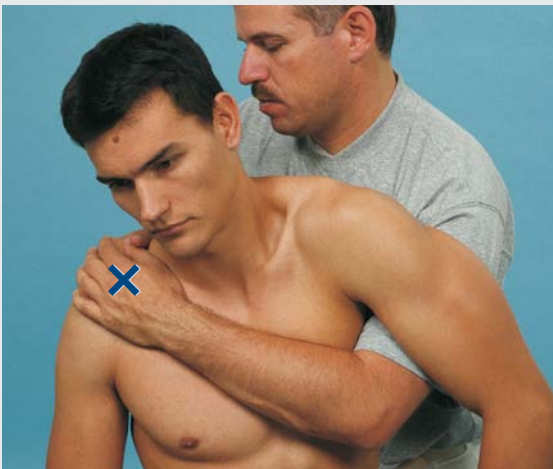


Schmerzhafte Inspiration ESTE

In dieser Einstellung der Brustwirbelsäule wird der Patient aufgefordert kräftig einzusatmen.

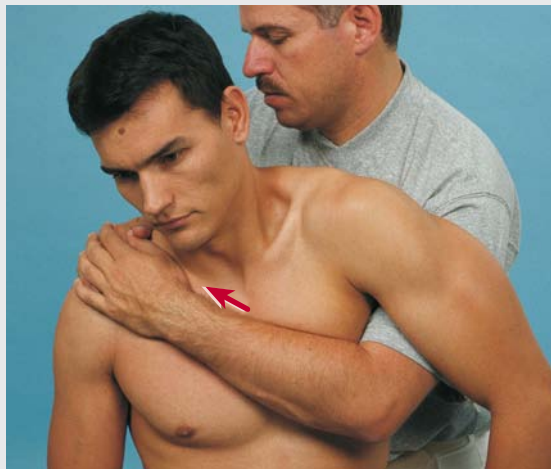
Hinweis

Lässt sich der Schmerz bei der Inspiration in veränderter Wirbelsäulenstellung nicht mehr auslösen, so spricht dies für die Brustwirbelsäule als schmerzauslösender Region.



Schmerzhafte Expiration ASTE

Der Therapeut fixiert die Brustwirbelsäule in Richtung Extension mit Lateralflexion nach rechts und Rotation nach rechts (verriegelte Stellung).



Schmerzhafte Expiration ESTE

Unter Fixierung dieser Einstellung atmet der Patient forciert aus.

Hinweis

Lässt sich der Schmerz bei der Expiration in veränderter Wirbelsäulenstellung nicht mehr auslösen, so spricht dies für die Brustwirbelsäule als schmerzauslösender Region.



Gelenkmobilisation



Traktion nach fibular

Der Therapeut stellt mit seiner rechten Hand eine maximal mögliche Außenrotation im Hüftgelenk ein. Über seine linke Hand und einen proximal in der Leiste liegenden Gurt führt er eine Traktion nach fibular und distal aus.



Traktion nach fibular (mit 90 Grad Flexion im Hüftgelenk)

Bei fixiertem Becken stellt der Therapeut das ca. 90 Grad flektierte Hüftgelenk in Richtung maximal mögliche Außenrotation ein. Über einen Gurt gibt er eine Traktion nach fibular und distal.

Gelenkmobilisation



Gleiten nach anterior

Der Therapeut stellt das Hüftgelenk in Richtung maximal mögliche Außenrotation ein und fixiert diese Stellung am distalen Oberschenkel mit seiner rechten Hand. Mit dem Hypothenar seiner linken Hand führt er tibial der Rotationsachse des Femur ein Gleiten nach anterior aus. ▶▶



Gleiten nach anterior (alternative Technik)

Der Therapeut stellt das Hüftgelenk in Richtung Flexion und Außenrotation ein und fixiert es in dieser Stellung über den distalen Unterschenkel. Mit dem Hypothenar seiner linken Hand führt er tibial der Rotationsachse des Femur ein Gleiten nach anterior aus. ▶▶



Traktion nach distal

Das Becken des Patienten ist mit Hilfe zweier Fixationsgurte fixiert. Der Therapeut umfasst den distalen Unterschenkel des Patienten und führt mit seinen Händen und einem weiteren Gurt eine Traktion in maximaler Außenrotation nach distal aus. ▶▶



**Traktion nach distal
(mit 90 Grad Flexion im Hüftgelenk)**

Bei ca. 90 Grad flektiertem Hüftgelenk stellt der Therapeut über einen Gurt, der proximal in der Leiste des Patienten liegt, eine maximal mögliche Außenrotation im Hüftgelenk ein. Er führt nun eine Traktion nach fibular und distal aus.

Hinweis

Kapsuloligamentäre Bewegungseinschränkungen in Richtung Außenrotation sind selten.



Gleiten nach posterior

Der Therapeut stellt den Oberschenkel in die maximal mögliche Außenrotation im Hüftgelenk ein. Mit dem Thenar seiner linken Hand führt er fibular der Längsachse des Femur ein Gleiten nach posterior aus. ▶▶



Gebogenes Gleiten

Der Patient liegt auf dem Bauch. Der Therapeut bewegt das Hüftgelenk in die maximal mögliche Außenrotation. Die weiterlaufende Bewegung des Beckens lässt er dabei zu. Er fixiert nun die Einstellung und bewegt das Os ilium mit der linken Hand nach lateral, so dass dieses wieder in Kontakt mit der Behandlungsbank kommt. ▶▶

Hinweis

Das gebogene Gleiten zur Mobilisation des Hüftgelenkes geht mit einer Kompression einher.

Diese Technik ist unter größtmöglichem Schutz des lumbosacralen Überganges durchzuführen.