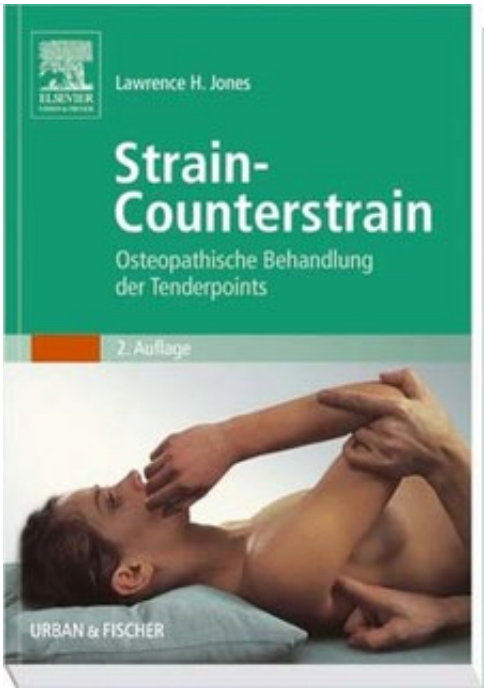
# Lawrence H. Jones
# Strain-Counterstrain

## Extrait du livre

Strain-Counterstrain
de Lawrence H. Jones
Éditeur : Elsevier Urban&Fischer Verlag




http://www.editions-narayana.fr/b18128

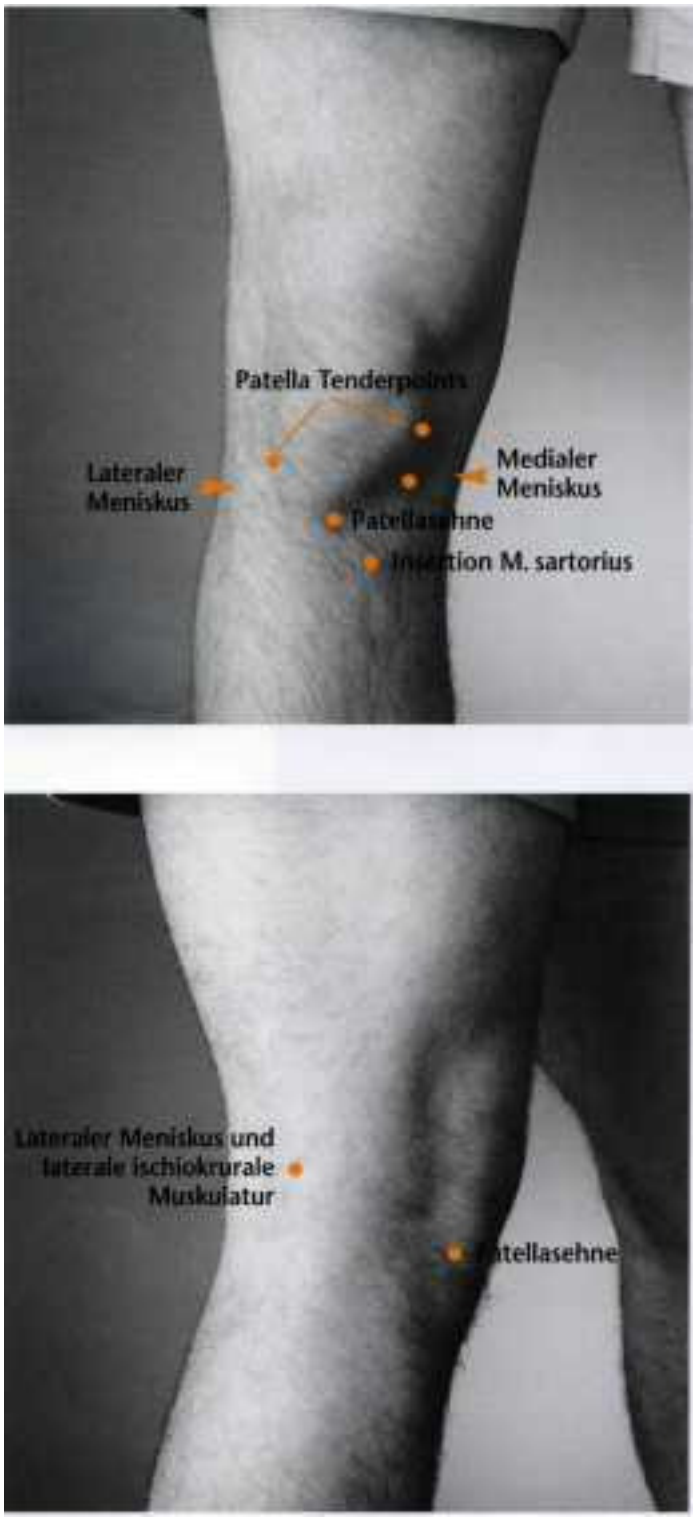
Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

## 4.6 Knie

Leseprobe von Lawrence H. Jones, „Strain-Counterstrain“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



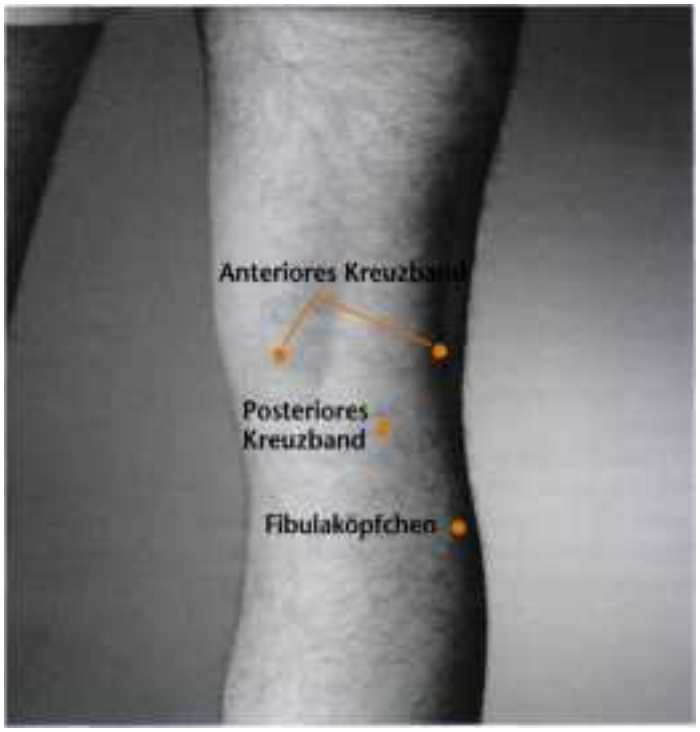

## Dysfunktionen

Bei Armen und Beinen können Dysfunktionen bestehen, die auf das betroffene Gelenk begrenzt sind. Es kommt allerdings auch vor, dass die Beschwerden durch weniger offensichtliche und weiter proximal gelegene Probleme beeinträchtigt werden.

Kniebeschwerden scheinen oft im Zusammenhang mit dem 5. Lendenwirbel zu stehen, der in diesen Fällen untersucht werden sollte. Dabei muss vor allem der anteriore Tenderpoint L5 beachtet werden. Beim Knie können zudem Probleme auftreten, die ihren Ursprung in den Kreuzbändern haben. So können zwischen Femur und Tibia 2 scherkraftartige Überbelastungen entstehen, die nicht durch Dysfunktionen der Muskeln erklärt werden können, da kein Muskel dieselbe Funktion wie die Kreuzbänder hat.

Das Knie, ein viel komplizierteres Gelenk als ursprünglich angenommen, fungiert nicht nur als Scharnier. Es gewährleistet auch die Rotation zwischen Femur und Tibia und - bei sagittaler Betrachtung - eine bewegungsbedingte Veränderung beider Knochen. So entwickelt sich in Extension auch eine beträchtliche Außenrotation der Tibia. Es ist nicht nur der M. popliteus, der diese Bewegungsabläufe garantiert. Die Bewegungsfunktion scheint auch durch die Struktur und Ausrichtung der kräftigen Bänder bedingt zu sein.

Leseprobe von Lawrence H. Jones, „Strain-Counterstrain“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von Lawrence H. Jones, „Strain-Counterstrain“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

## Kreuzbänder

### Posteriores Kreuzband

Mitte der 90er Jahre gab es unzählige Berichte über Sportverletzungen des anterioren Kreuzbands, doch m.E. erfährt das posteriore Kreuzband sehr viel mehr Überbelastung. Meine Ansicht basiert auf der Tatsache, dass ich eine weitaus größere Anzahl von Knien durch Bewegungen nach anterior entlastet habe, d. h. indem die Tibia im Verhältnis zum Femurende kraftvoll nach anterior bewegt wurde, als durch Bewegungen nach posterior.
Die Kreuzbänder sind nach ihrem Ansatzpunkt an der Tibia benannt. Die posterioren Kreuzbänder haben ihren Hauptansatzpunkt im posterioren Anteil der Tibia und im anterioren Anteil des Femurs.

*Tenderpoint*
Er ist etwa in der Mitte der Fossa poplitea zu finden. Da diese Behandlungsmethode keine Hebelwirkung benutzt, ist ein höherer Krafteinsatz erforderlich als bei anderen Techniken.

*Behandlung*
Der Patient liegt auf dem Rücken. Ein zusammengerolltes Handtuch wird unter das proximale Ende der Tibia gelegt.
Das Kreuzband wird verkürzt, indem kraftvoll am distalen Ende des Femurs nach posterior gedrückt wird. Hierdurch wird das posteriore Kreuzband ausreichend verkürzt, um so den fehlerhaften Überbelastungsreflex zu unterbinden.

Leseprobe von Lawrence H. Jones, „Strain-Counterstrain“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

## Lateraler Meniskus und laterale ischio-krurale Muskulatur

***Tenderpoint***
Der Tenderpoint für diese selten auftretende Kniedysfunktion ist über dem lateralen Meniskus oder nahe der lateralen ischio-kruralen Muskulatur lokalisert.

*Behandlung*
Beide Tenderpoints werden variabel behandelt, Ziel ist das Nachlassen der Druckschmerzes am Tenderpoint. Die Behandlung kann die Gleiche sein wie beim medialen Meniskus, wobei der Patient auf dem Rücken liegt.
Der Unterschenkel des betroffenen Beines hängt in einem Winkel von ca. 60° über die Seite der Behandlungsliege herab. Die angewandte Kraft besteht beim medialen Meniskus fast ausschließlich aus einer Innenrotation der gebeugten Tibia bei leichter Adduktion.
Um den Tenderpoint am lateralen Meniskus bzw. der lateralen ischio-kruralen Muskulatur zu behandeln, kann statt der Adduktion eine Abduktion angewandt werden, und statt der Innenrotation der Tibia kann zudem eine Außenrotation nötig sein.
Versuchen Sie die bestmögliche Stellung zu finden, um möglichst erfolgreich zu behandeln.

Leseprobe von Lawrence H. Jones, „Strain-Counterstrain“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

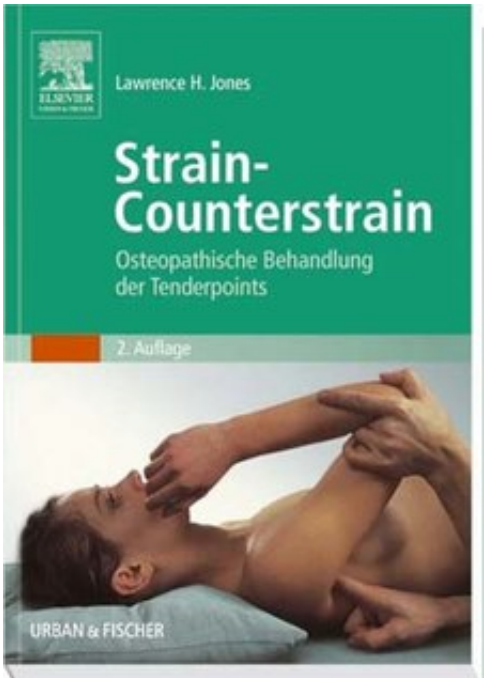
## Knie in Rotation

Das Knie in Rotation ist eine weitere häufige Dysfunktion. Der Grund für eine solche Dysfunktion t meist das Sitzen mit überkreuzten Beinen, wobei der Knöchel auf dem gegenseitigen Knie liegt. Sollte man sich in dieser Position ertappen, ist es angebracht, diese Position langsam zu verlassen, wobei das Bein mit den Händen unternützt wird.

*Tenderpoint*
Der Tenderpoint liegt ca. 2,5 cm über dem Condylus medialis des Femur.

*Behandlung*
Das Knie wird um 90° gebeugt, der Oberschenkel um 90° in Außenrotation gebracht.

Leseprobe von Lawrence H. Jones, „Strain-Counterstrain“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0




Lawrence H. Jones

Strain-Counterstrain

Osteopathische Behandlung der Tenderpoints

178 pages, broché
publication 2005

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr