

Richter / Hebgen

Triggerpunkte und Muskelfunktionsketten

Extrait du livre

[Triggerpunkte und Muskelfunktionsketten](#)

de [Richter / Hebgen](#)

Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.editions-narayana.fr/b18895>

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>



Inhalt

Vorwort zur 3. Auflage	VI
Vorwort zur 1. Auflage	VII

A Muskelfunktionsketten

1

Philipp Richter

1 Einleitung.....	2
2 Modelle myofaszialer Ketten.....	10
2.1 Herman Kabat (1950): Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation	10
Bewegungsmuster.....	10
Anwendungsmodalitäten.....	11
Feststellungen	11
2.2 Godelieve Struyf-Denys.....	11
Gliederung der fünf Muskelketten	12
2.3 Thomas W. Myers	15
„Anatomy Trains“ (myofasziale Meridiane)...	15
Myofasziale Ketten nach Myers	15
2.4 Leopold Busquet	18
Die Muskelketten	18
Myofasziale Ketten nach Busquet	19
Funktionen der myofaszialen Muskelketten..	25
2.5 Paul Chauffour: Der mechanische Link in der Osteopathie.....	25
Biomechanische Ketten von Paul Chauffour ..	25
2.6 Fazit der verschiedenen Modelle der myofaszialen Ketten	26
3 Physiologie.....	27
3.1 Das Bindegewebe	27
Die Zellen	27
Die Interzellulärsubstanz.....	27
Die Versorgung des Bindegewebes	28
„Creep“-Phänomen	29
3.2 Der Muskel	29
3.3 Die Faszien	29
Funktion der Faszien.....	30
Manifestationen von faszialen Störungen	30
Bewertung der faszialen Spannungen	31
Ursachen muskuloskelettaler Dysfunktionen	31
Genese myofaszialer Störungen.....	31
Schmerzmuster	32
3.4 Vegetative Innervation der Organe.....	33
3.5 Irvin M. Korr.....	34
Bedeutung einer somatischen Dysfunktion der Wirbelsäule für den gesamten Organismus ..	34
Bedeutung des Rückenmarks	34
Bedeutung des autonomen Nervensystems ..	34
Bedeutung der Nerven für die Trophik.....	35
3.6 Sir Charles Sherrington.....	35
Antagonistenhemmung oder reziproke Innervation (oder Inhibition)	35
Postisometrische Entspannung	35
Temporäre und lokale Summation	35
Sukzessive Induktion	35
3.7 Harrison H. Fryette	36
Die Lovett'schen Gesetze.....	37
Die Fryette'schen Gesetze	37
Der Gang als globales, funktionelles Bewegungsmuster.....	38
Ganganalyse	39
Die Muskelaktivität beim Gang	39
Fazit	43

4 Kraniosakrales Modell	45		
4.1 William G. Sutherland	45	Seitneigung – Rotation	52
4.2 Biomechanik des Kraniosakralsystems	46	Verticalstrain und Lateralstrain.....	53
4.3 Die Bewegungen und Dysfunktionen des kraniosakralen Mechanismus	49	Kompressionsdysfunktion der SSB.....	54
Flexion – Extension	49	Intraossäre Dysfunktionen.....	54
Torsion	49	Sakrumdysfunktionen.....	56
4.4 Einfluss kranialer Dysfunktionen und Fehlstellungen auf die Peripherie	57		
5 Das biomechanische Modell von John Martin Littlejohn – Die Mechanik der Wirbelsäule	58		
5.1 Geschichte	58	5.4 Bögen, Drehpunkte und Doppelbögen	62
5.2 Die „Mechanik der Wirbelsäule“ und die Kraftlinien des Körpers	58	Bögen	62
Die zentrale Kraftlinie (central gravity line) ..	59	Drehpunkte	63
Die anteriore Körperlinie (anterior body line)	59	Doppelbögen	63
Die anteroposteriore Linie	60		
Zwei posteroanteriore Linien	61		
5.3 Das Kräftepolygon	62	5.5 Die Specific Adjusting Technique (SAT) nach Dummer	64
		Geschichte	64
		Vorgehensweise	65
		Die drei Einheiten	65
6 Posturale Muskeln, phasische Muskeln und gekreuzte Haltungsmuster	66		
Vladimir Jandas Beitrag zu den myofaszialen Behandlungsmethoden			
6.1 Statik	66	6.6 Muskeln mit Tendenz zu Abschwächung	68
6.2 Motorik	66	6.7 Die gekreuzten Haltungsmuster	69
6.3 Posturale Muskelfasern (rote Fasern)	67	Das obere gekreuzte Haltungsmuster	69
6.4 Phasische Muskelfasern (weiße Fasern)	67	Das untere gekreuzte Haltungsmuster	69
6.5 Muskeln mit Tendenz zu Verkürzungen	67	6.8 Praktische Konsequenzen	70
7 Die Zink-Pattern	71		
7.1 Die Zusammensetzung der Zink-Pattern	72	7.2 Praktische Anwendung der Zink-Pattern	75
Okziput-Atlas-Axis (OAA)	72	Okziput-Atlas-Axis (OAA)	75
Obere Thoraxapertur (OTA)	73	Obere Thoraxapertur	75
Untere Thoraxapertur (UTA)	74	Untere Thoraxapertur	75
Becken (BE)	74	Becken	75
8 Myofasziale Ketten – ein Modell	77		
8.1 Die Muskelketten	78	8.3 Torsion	86
Flexionskette	80		
Extensionskette	84	8.4 Besonderheiten einiger Muskeln oder Muskelgruppen	87
8.2 Zusammenfassung und Schlussfolgerungen der Flexions- und Extensionsketten	85	M. sternocleidomastoideus	87
Flexionskette	85	Mm. scaleni	87
Extensionskette	86	Diaphragma	88
		M. iliopsoas	91
		Hüftrotatoren	92
		Zusammenfassung	92

9 Statik	94
9.1 Haltung	95
9.2 Einfluss der Schwerkraft auf den Bewegungsapparat	96
9.3 Scharnierzonen	97
9.4 Die Gleichgewichtsregulation	99
Praktische Relevanz	99
Statikrezeptoren	99
Zusammenfassung Gleichgewichtsregulation	102
9.5 Untersuchung	103
Methodik	103
9.6 Beinlängendifferenzen	111
Statische Veränderungen von Becken und Wirbelsäule bei Beinlängendifferenzen	111
Folgen für das musculoskelettale System und Symptome der Beinlängendifferenz	112
Diagnostik einer Beinlängendifferenz	112
Soll man Beinlängendifferenzen ausgleichen oder nicht?	113
Fazit	114

10 Diagnostik	115
10.1 Anamnese	115
10.2 Untersuchung	115
Beobachtung	115
Palpation	115
Bewegungstests	115

11 Therapiemöglichkeiten	120
11.1 Muskelenergietechniken (MET)	120
Definition	120
Indikationen und Kontraindikationen	121
Voraussetzungen für optimale MET-Anwendungen	121
Technische Voraussetzungen und Hilfsmittel (enhancer) für die MET	121
Varianten der MET	122
Physiologische Prinzipien	122
11.2 Myofascial-Release-Techniken	123
11.3 Neuromuskuläre Techniken (NMT)	124
11.4 Myofascial-Release-Technik mit ischämischer Kompression	125

B Triggerpunkte und ihre Behandlung 127

Eric Hebgen

12 Definition	128
13 Klassifikation der Triggerpunkte	129
14 Pathophysiologie der Triggerpunkte	130
15 Diagnostik von Triggerpunkten	133
16 Therapie der Triggerpunkte	137
17 Triggerpunkt aufrechterhaltende Faktoren	139
18 Das fazilierte Segment	140

19 Die Triggerpunkte	142
19.1 Muskeln des Kopf- und Nackenschmerzes	142
M. trapezius	142
M. sternocleidomastoideus	144
M. masseter	145
M. temporalis	147
M. pterygoideus lateralis	148
M. pterygoideus medialis	149
M. digastricus	149
M. orbicularis oculi, M. zygomaticus major, Platysma	150
M. occipitofrontalis	152
M. splenius capitis und M. splenius cervicis ..	153
Mm. semispinalis capitis, M. semispinalis cervicis, Mm. multifidi	155
Mm. recti capitis posterior major et minor, Mm. obliqui capitis inferior et superior	156
Dehnung der seitlichen Hals- und Nackenmuskulatur	157
Dehnung der Unterarmflexoren	183
M. adductor pollicis	184
M. opponens pollicis	185
M. abductor digiti minimi	186
Mm. interossei	187
19.4 Muskeln des oberen Rumpfschmerzes	189
M. pectoralis major	189
M. pectoralis minor	191
M. subclavius	192
Dehnung der Pektoralmuskulatur	192
M. sternalis	194
M. serratus posterior superior	194
M. serratus posterior inferior	195
M. serratus anterior	196
M. erector spinae	197
Dehnung der autochthonen Rückenmuskulatur	199
M. rectus abdominis, M. obliquus internus et externus abdominis,	
M. transversus abdominis, M. pyramidalis ..	199
Dehnung der Bauchmuskulatur	202
19.5 Muskeln des unteren Rumpfschmerzes	203
M. quadratus lumborum	203
Dehnung der lateralen Rumpfseite	204
M. iliopsoas	204
Dehnung der Hüftbeuge- und Glutealmuskulatur	206
Muskeln des Beckenbodens	206
M. glutaeus maximus	208
M. glutaeus medius	209
M. glutaeus minimus	210
M. piriformis	211
Dehnung des M. piriformis	212
19.6 Muskeln des Hüft-, Oberschenkel- und Kniesthermes	213
M. tensor fasciae latae	213
M. sartorius	214
M. pectineus	214
M. quadriceps femoris	215
Dehnung des M. quadriceps femoris	218
M. gracilis	218
M. adductor longus	219
M. adductor brevis	219
M. adductor magnus	220
Dehnung der kurzen Hüftadduktoren	221
Dehnung der langen Hüftadduktoren	221
M. biceps femoris	222
M. semitendinosus	223
M. semimembranosus	223
Dehnung der Ischiokruralmuskulatur	224
M. popliteus	224
19.2 Muskeln des oberen Thoraxschmerzes und des Schulter-Arm-Schmerzes	158
M. levator scapulae	158
Mm. scaleni	159
M. supraspinatus	160
M. infraspinatus	161
M. teres minor	162
Dehnung der Außenrotatoren der Schulter ..	163
M. teres major	163
M. latissimus dorsi	164
Dehnung der lateralen Rumpfseite	165
M. subscapularis	165
Mm. rhomboidei	166
M. deltoideus	166
M. coracobrachialis	168
M. biceps brachii	169
Dehnung des M. biceps brachii	170
M. brachialis	171
M. triceps brachii	172
M. anconaeus	173
19.3 Muskeln des Ellenbogen-Finger-Schmerzes ..	174
M. brachioradialis	174
M. extensor carpi radialis longus	175
M. extensor carpi radialis brevis	176
M. extensor carpi ulnaris	176
M. extensor digitorum	177
M. extensor indicis	177
M. supinator	178
Dehnung der Unterarmextensoren	179
M. palmaris longus	180
M. flexor carpi radialis	180
M. flexor carpi ulnaris	180
M. flexor digitorum superficialis et profundus	181
M. flexor digitorum profundus	182
M. flexor pollicis longus	182
M. pronator teres	183

19.7 Muskeln des Unterschenkel-, Knöchel- und Fußschmerzes	226	M. flexor digitorum longus	235
M. tibialis anterior	226	M. flexor hallucis longus	235
M. tibialis posterior	227	M. extensor digitorum brevis	236
M. peronaeus longus	229	M. extensor hallucis brevis	236
M. peronaeus brevis	229	M. abductor hallucis	237
M. peronaeus tertius	230	M. flexor digitorum brevis	237
M. gastrocnemius	230	M. abductor digiti minimi	239
M. soleus	231	M. quadratus plantae	239
M. plantaris	232	Mm. interossei dorsales	240
Dehnung der Wadenmuskulatur	233	Mm. interossei plantares	241
M. extensor digitorum longus	233	M. adductor hallucis	241
M. extensor hallucis longus	233	M. flexor hallucis brevis	243
20 Literatur	245		
21 Abbildungsnachweis	249		
22 Abkürzungen	250		
Sachverzeichnis	251		



Richter / Hebgen

Triggerpunkte und
Muskelfunktionsketten
in der Osteopathie und manuellen
Therapie

272 pages, relié
publication 2015



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