

Richter / Hebgen

Triggerpunkte und Muskelfunktionsketten

Reading excerpt

[Triggerpunkte und Muskelfunktionsketten](#)
of [Richter / Hebgen](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.com/b18895>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



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 Interzellularsubstanz	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
			Verticalstrain und Lateralstrain	53
4.2	Biomechanik des Kraniosakralsystems	46	Kompressionsdysfunktion der SSB	54
			Intraossäre Dysfunktionen	54
4.3	Die Bewegungen und Dysfunktionen des kraniosakralen Mechanismus	49	Sakrumdysfunktionen	56
	Flexion – Extension	49		
	Torsion	49		
			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
			Bögen	62
5.2	Die „Mechanik der Wirbelsäule“ und die Kraftlinien des Körpers	58	Drehpunkte	63
	Die zentrale Kraftlinie (central gravity line) .	59	Doppelbögen	63
	Die anteriore Körperlinie (anterior body line)	59		
	Die anteroposteriore Linie	60	5.5 Die Specific Adjusting Technique (SAT) nach Dummer	64
	Zwei posteroanteriore Linien	61	Geschichte	64
			Vorgehensweise	65
5.3	Das Kräftepolygon	62	Die drei Einheiten	65
6	Posturale Muskeln, phasische Muskeln und gekreuzte Haltungsmuster Vladimir Jandas Beitrag zu den myofaszialen Behandlungsmethoden	66		
6.1	Statik	66	6.6 Muskeln mit Tendenz zu Abschwächung	68
6.2	Motorik	66	6.7 Die gekreuzten Haltungsmuster	69
			Das obere gekreuzte Haltungsmuster	69
6.3	Posturale Muskelfasern (rote Fasern)	67	Das untere gekreuzte Haltungsmuster	69
6.4	Phasische Muskelfasern (weiße Fasern)	67	6.8 Praktische Konsequenzen	70
6.5	Muskeln mit Tendenz zu Verkürzungen	67		
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	Haltungsanalyse	104
		Differenzierung parietal –viszeral – kranial ..	105
9.2 Einfluss der Schwerkraft auf den Bewegungsapparat	96	Untersuchung der Statikrezeptoren	107
		Schlussfolgerung	110
9.3 Scharnierzonen	97	9.6 Beinlängendifferenzen	111
9.4 Die Gleichgewichtsregulation	99	Statische Veränderungen von Becken und Wirbelsäule bei Beinlängendifferenzen ..	111
Praktische Relevanz	99	Folgen für das muskuloskelettale System und Symptome der Beinlängendifferenz	112
Statikrezeptoren	99	Diagnostik einer Beinlängendifferenz	112
Zusammenfassung Gleichgewichtsregulation ..	102	Soll man Beinlängendifferenzen ausgleichen oder nicht?	113
9.5 Untersuchung	103	Fazit	114
Methodik	103		
10 Diagnostik			115
10.1 Anamnese	115	Beobachtung	115
		Palpation	115
10.2 Untersuchung	115	Bewegungstests	115
11 Therapiemöglichkeiten			120
11.1 Muskelenergietechniken (MET)	120	Physiologische Prinzipien	122
Definition	120	11.2 Myofascial-Release-Techniken	123
Indikationen und Kontraindikationen	121	11.3 Neuromuskuläre Techniken (NMT)	124
Voraussetzungen für optimale MET-Anwendungen	121	11.4 Myofascial-Release-Technik mit ischämischer Kompression	125
Technische Voraussetzungen und Hilfsmittel (enhancer) für die MET	121		
Varianten der MET	122		
B Triggerpunkte und ihre Behandlung			127
<i>Eric Hebgen</i>			
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 fazilitierte 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
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
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 Pektoralismuskulatur.....	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. gluteus maximus.....	208
M. gluteus medius.....	209
M. gluteus minimus.....	210
M. piriformis.....	211
Dehnung des M. piriformis.....	212
19.6 Muskeln des Hüft-, Oberschenkel- und Knieschmerzes	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

19.7 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. peroneus longus.....	229	M. extensor hallucis brevis	236
M. peroneus brevis	229	M. abductor hallucis.....	237
M. peroneus 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 Wadenmuskulatu.....	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, hb
publication 2015



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

www.narayana-verlag.com