

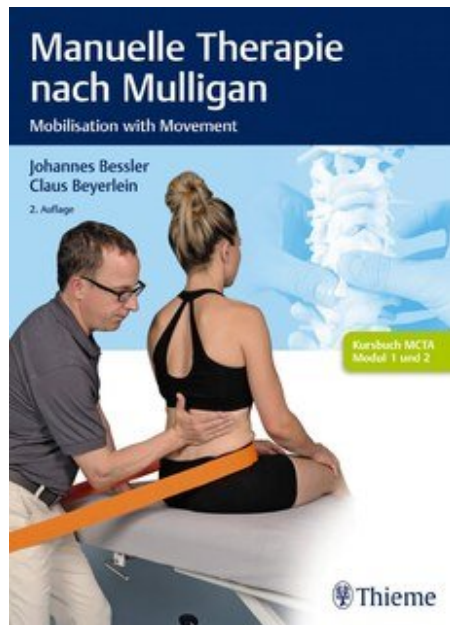
Bessler J. / Beyerlein C. Manuelle Therapie nach Mulligan

Leseprobe

[Manuelle Therapie nach Mulligan](#)

von [Bessler J. / Beyerlein C.](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.de/b18143>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>



Inhaltsverzeichnis

Einleitung

1	Geschichte des Mulligan-Konzepts	14
1.1	Brian Mulligan	14
2	Das Konzept heute	17
2.1	Wer kann das Konzept erlernen?	17
2.2	Besonderheiten des Mulligan-Konzepts	17
2.2.1	„Mobilisation with Movement“	18
2.2.2	Hypothese Positionsfehler	18
2.2.3	Schmerzfreiheit als „Goldene Regel“	19
2.2.4	Selbstbehandlung/Heimprogramm	20
2.3	Basisprinzipien der Behandlung	20
2.3.1	Schmerzfremde Behandlungsrichtung/ Bewegungsrichtung	20
2.3.2	Intensität	21
2.3.3	Anzahl der Wiederholungen	21
2.3.4	Funktionalität	21
2.3.5	Überdruck	21
2.4	Untersuchung und Dokumentation ...	21
2.5	Techniken	23
2.5.1	MWMs	23
2.5.2	SNAGs	23
2.5.3	NAGs/Reverse NAGs	23
2.5.4	SMWAMs/SMWLMs	23
2.5.5	PRPs	23
2.5.6	Self-SNAGs/Self-MWMs	23
2.5.7	Traktionstechniken	24
2.5.8	Andere Techniken	24
2.6	„PILL“ und „CROCKS“	24

Praxis

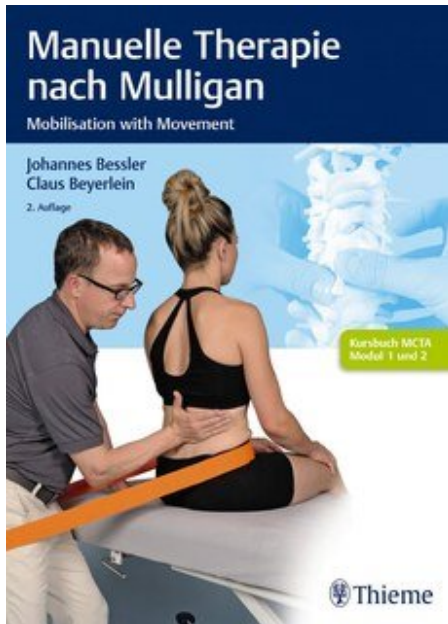
3	Obere Extremität	28
3.1	Finger/Hand	28
3.1.1	MWM Finger: Gleiten lateral	28
3.1.2	Tape Finger: Innenrotation	29
3.1.3	MWM Mittelhandknochen (Os metacarpale): Gleiten dorsal	30
3.1.4	Tape Mittelhandknochen (Os metacarpale): Gleiten dorsal	31
3.1.5	MWM Handwurzelknochen (z. B. Os scaphoideum): Gleiten palmar ...	32
3.1.6	MWM Handwurzelknochen (z. B. Os lunatum): Gleiten palmar im Stütz ...	33
3.1.7	Self-MWM Handwurzelknochen (z. B. Os lunatum): Gleiten palmar im Stütz ...	35
3.1.8	MWM Handgelenk: Gleiten lateral	37
3.1.9	MWM Handgelenk: Gleiten lateral im Stütz	38
3.1.10	Self-MWM Handgelenk: Gleiten lateral im Stütz	40
3.1.11	MWM distales Radioulnargelenk: Gleiten Ulna ventral	41
3.1.12	MWM distales Radioulnargelenk: Gleiten Ulna ventral im Stütz	43
3.2	Unterarm/Ellenbogen	45
3.2.1	MWM proximales Radioulnargelenk: Gleiten ventral	45
3.2.2	Tape proximales Radioulnargelenk: Gleiten ventral	46
3.2.3	MWM Ellenbogen: Gleiten lateral in Flexion	47
3.2.4	MWM Ellenbogen: Gleiten lateral in Extension	48
3.2.5	MWM Ellenbogen: Gleiten lateral in Flexion mit Gurt	49
3.2.6	MWM Ellenbogen: Gleiten lateral in Extension mit Gurt	50
3.2.7	MWM Olekranon: Gleiten medial	51
3.2.8	Tape Olekranon: Gleiten medial	52
3.2.9	MWM „Tennisellenbogen“: Gleiten lateral mit Gurt	53
3.2.10	Self-MWM „Tennisellenbogen“: Gleiten lateral	55
3.2.11	PRP Ellenbogen	56

3.3	Schulter	57	3.3.6	MWM Schultergelenk: Gleiten dorso-lateral in Funktion	65
3.3.1	MWM Schultergelenk: Gleiten dorso-lateral	57	3.3.7	MWM Schultergelenk: Gleiten kaudal	67
3.3.2	Self-MWM Schultergelenk: Gleiten dorso-lateral	59	3.3.8	MWM Schultergelenk: Gleiten kaudo-lateral, „Schürzengriff“	69
3.3.3	MWM Schultergelenk: Gleiten dorso-lateral mit Gurt	61	3.3.9	MWM Schultergürtel	70
3.3.4	Tape Schulter	63	3.3.10	MWM Schultergürtel „Lion-Technik“	72
3.3.5	MWM Schultergelenk: Gleiten dorso-kaudal	64	3.3.11	MWM Schultergürtel (ACG): Gleiten Klavikula dorso-kaudal	73
4	Untere Extremität				74
4.1	Fuß/oberes Sprunggelenk (OSG)	74	4.2.3	MWM Kniegelenk: Gleiten ventral mit Gurt	99
4.1.1	MWM Großzehengrundgelenk: Gleiten medial	74	4.2.4	MWM Kniegelenk: Gleiten dorsal	100
4.1.2	Tape Großzehe: Außenrotation	75	4.2.5	MWM Kniegelenk: Gleiten lateral – Bauchlage	102
4.1.3	PRP Zehengrundgelenk	76	4.2.6	MWM Kniegelenk: Gleiten lateral unter Belastung	103
4.1.4	MWM Großzehengrundgelenk: laterales Gleiten	77	4.2.7	Heimprogramm MWM Kniegelenk: Gleiten medial unter Belastung	105
4.1.5	MWM Mittelfuß (Os metatarsale): Gleiten plantar	78	4.2.8	MWM Kniegelenk: Gleiten ventral mit Gurt – Stand	106
4.1.6	Tape Mittelfußknochen (z. B. Os metatarsale V): Gleiten plantar ...	79	4.2.9	Tape Kniegelenk	107
4.1.7	MWM Fußwurzel (Os cuboideum): Gleiten plantar	80	4.2.10	MWM proximale Fibula: Gleiten ventral ..	108
4.1.8	Tape Fußwurzel (z. B. Os naviculare)	82	4.2.11	MWM proximale Fibula: Gleiten ventral unter Belastung	109
4.1.9	Tape Kalkaneus	83	4.2.12	Tape proximale Fibula	110
4.1.10	MWM oberes Sprunggelenk (OSG): Gleiten dorsal	84	4.2.13	Tape Achillessehne/Wade	111
4.1.11	MWM oberes Sprunggelenk (OSG): ventrales Gleiten Unterschenkel mit Gurt ..	85	4.2.14	Squeeze-Technik Knie	112
4.1.12	Tape Talus	88	4.3	Hüfte	113
4.1.13	Passive Mobilisation OSG: Gleiten ventral ..	89	4.3.1	MWM Hüftgelenk Flexion: Traktion lateral mit Gurt	113
4.1.14	MWM distale Fibula (OSG) Inversion: Gleiten dorsal	90	4.3.2	MWM Hüftgelenk Innenrotation: Traktion lateral mit Gurt	115
4.1.15	Tape distale Fibula	92	4.3.3	MWM Hüftgelenk Extension: Traktion lateral mit Gurt	117
4.1.16	MWM distale Fibula (OSG): Gleiten dorsal in Belastung	93	4.3.4	MWM Hüftgelenk: Gleiten dorsal mit Gurt ..	119
4.1.17	Self-Tape distale Fibula	95	4.3.5	Traktion Hüftgelenk: longitudinal mit Gurt	121
4.2	Unterschenkel/Knie	96	4.3.6	PRP Hüfte	123
4.2.1	MWM Kniegelenk: Gleiten lateral	96			
4.2.2	MWM Kniegelenk: Gleiten lateral mit Gurt	98			

5	Wirbelsäule	124		
5.1	Halswirbelsäule und Kiefer	124	5.3.3	Self-SNAG LWS: zentral in Flexion – „Lion-Technik“
5.1.1	NAG	124		171
5.1.2	Reverse NAG	126	5.3.4	SNAG LWS L5/S1: unilateral in Flexion – „Lion-Technik“
5.1.3	Headache-SNAG	128		172
5.1.4	Self Headache-SNAG	129	5.3.5	SNAG LWS: zentral in Flexion – Sitz
5.1.5	Reverse Headache-SNAG	130		174
5.1.6	Self-Reverse Headache-SNAG („Faust-Traktion“)	131	5.3.6	SNAG LWS: unilateral in Flexion – Sitz
5.1.7	HWS-SNAG: zentral in Flexion	132		176
5.1.8	HWS-Self-SNAG: zentral mit Gurt/Handtuch	134	5.3.7	SNAG LWS: unilateral in Seitneigung – Sitz
5.1.9	HWS-SNAG: unilateral in Rotation	135		178
5.1.10	HWS-Self-SNAG: unilateral mit Gurt/Handtuch	138	5.3.8	SNAG LWS: unilateral in kombinierter Bewegung – Sitz
5.1.11	C1-SNAG: unilateral	140		180
5.1.12	C1-Self-SNAG: unilateral mit Gurt/Handtuch	142	5.3.9	SNAG LWS L5/S1: unilateral in Flexion – Sitz
5.1.13	C2-SNAG: zentral	144		182
5.1.14	C2-Self-SNAG: zentral mit Gurt/Handtuch	145	5.3.10	SNAG LWS: zentral in Extension – Stand
5.1.15	Transversaler SNAG	146		184
5.1.16	Spinal Mobilisation with Arm Movement (SMWAM)	147	5.3.11	Self-SNAG LWS: zentral in Extension mit Gurt
5.1.17	Self-Spinal Mobilisation with Arm Movement (Self-SMWAM)	149		186
5.1.18	Traktion obere HWS	150	5.3.12	SNAG LWS: unilateral in Extension – Stand
5.1.19	MWM Kiefer: Gleiten medial	151		187
5.1.20	MWM Kiefer: Zentrierung bilateral	153	5.3.13	Self-SNAG LWS: unilateral in Extension – Stand
5.1.21	MWM Kiefer: Traktion – unilateral	154		189
5.1.22	Self-MWM Kiefer: Gleiten medial	156	5.3.14	Two leg rotation („Gate-Technik“)
				190
			5.3.15	Heimprogramm Two leg rotation („Gate-Technik“)
				191
			5.3.16	Bent Leg Raise (BLR)
				192
			5.3.17	Heimprogramm Bent Leg Raise (BLR)
				193
			5.3.18	Mulligan Traction Straight Leg Raise (MTSLR)
				194
			5.3.19	Spinal Mobilisation with Leg Movement (SMWLM): untere LWS
				196
			5.3.20	Spinal Mobilisation with Leg Movement (SMWLM): obere LWS
				198
			5.4	Sakroiliakgelenk
				200
			5.4.1	MWM Sakroiliakgelenk (SIG): Ilium ventral – Bauchlage
				200
			5.4.2	MWM Sakroiliakgelenk (SIG): Ilium dorsal – Bauchlage
				201
			5.4.3	MWM Sakroiliakgelenk (SIG): Ilium dorsal – Stand
				202
			5.4.4	MWM Sakroiliakgelenk (SIG): Ilium ventral – Stand
				203
			5.4.5	Self-MWM Sakroiliakgelenk (SIG): Ilium ventral
				204
			5.4.6	MWM Sakroiliakgelenk (SIG): Ilium Kompression
				205
			5.4.7	Self-MWM Sakroiliakgelenk (SIG): Ilium Kompression mit Gurt
				206

Hintergrund und Forschung

6	Mögliche Erklärungsmodelle und Potenzial des Mulligan-Konzepts	208
6.1	Paradigmenwechsel in der Manuellen Therapie	208
6.1.1	Zunehmende Aktivität des Patienten.....	208
6.1.2	Methoden wirken auch nicht-segmental. .	208
6.2	Wirkmechanismen von Mobilisation with Movement	209
6.2.1	Positionsfehler und „physiologisches Gelenk“ beeinflussen	209
6.2.2	Motorisches und sympathisches Nervensystem beeinflussen.....	209
6.2.3	Angstvermeidungsverhalten und Chronifizierungen reduzieren.....	209
6.2.4	Kortikale Reorganisation fördern	210
6.2.5	Vor der Therapie informieren, Erwartungen und endogene Mechanismen wecken	210
6.2.6	Aktive und passive Mobilisationen kombinieren.....	211
6.3	MWM im Rahmen der ICF	212
6.4	Rolle des Mulligan-Konzepts in der Prävention	213
6.5	MWM und SNAG im Vergleich zu anderen Techniken	214
7	Das Mulligan-Konzept in Fort- und Weiterbildung	216
7.1	Qualitätssicherung in der physiotherapeutischen Fort- und Weiterbildung ..	216
7.1.1	Stiftung Warentest prüfte physiotherapeutische Fortbildungen	216
7.1.2	Fortbildungspflicht	216
7.1.3	Zukunftsinitiative in der Physiotherapie ..	216
7.2	Qualitätssicherung im Mulligan-Konzept	217
7.2.1	Ausbildungsstandards im Mulligan-Konzept.....	217
7.2.2	Standards der Mulligan-Instruktoren.....	217
7.2.3	Therapeutenstandards im Mulligan-Konzept.....	217
7.3	Weiterentwicklung des Mulligan-Konzepts	218
7.3.1	Implementierung des Curriculums.....	218
7.3.2	Aufnahme in Leitlinien.....	218
7.3.3	Kontinuierliches Weiterentwickeln der Techniken	218
8	Mulligan International	220
9	Forschung und Evidenz	222
10	Problemlösung	228
Anhang		
11	Glossar	232
12	Curriculum Mulligan-Konzept	234
13	MCTA-Instruktoren D/A/CH	235
14	Internetadressen/Mulligan-Online	236
	Sachverzeichnis	237



Bessler J. / Beyerlein C.

[Manuelle Therapie nach Mulligan](#)

Mobilisation with Movement

240 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de