

Richter / Hebgen

Triggerpunkte und Muskelfunktionsketten

Leseprobe

[Triggerpunkte und Muskelfunktionsketten](#)

von [Richter / Hebgen](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



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

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



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. tibialis anterior..... 226
M. tibialis posterior..... 227
M. peroneus longus..... 229
M. peroneus brevis..... 229
M. peroneus tertius..... 230
M. gastrocnemius..... 230
M. soleus..... 231
M. plantaris..... 232
Dehnung der Wadenmuskulatur..... 233
M. extensor digitorum longus..... 233
M. extensor hallucis longus..... 233

M. flexor digitorum longus..... 235
M. flexor hallucis longus..... 235
M. extensor digitorum brevis..... 236
M. extensor hallucis brevis..... 236
M. abductor hallucis..... 237
M. flexor digitorum brevis..... 237
M. abductor digiti minimi..... 239
M. quadratus plantae..... 239
Mm. interossei dorsales..... 240
Mm. interossei plantares..... 241
M. adductor hallucis..... 241
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 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de