

MEDIZIN

populär

ganzheits
medizin
akademie

Univ.-Prof.
Dr. med. Hans Tilscher

Manuelle Medizin

VERLAGSHAUS DER ÄRZTE

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Geschichte der Manuellen Medizin	13
Zur Häufigkeit von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates	20
Der Umfang des Rückenschmerzproblems	24
Wirbelsäulenerkrankungen	30
Der Fehlbegriff „Rückenschmerz“	33
Nacken-Schulter-Arm-Probleme	34
Die Schmerzen in den so genannten peripheren Gelenken	36
Die Bedeutung der Manuellen Medizin	38
Die Orthopädie und ihr großer Bruder die orthopädische Chirurgie	38
Die schicksalhafte Vernachlässigung der konservativen Orthopädie	40
Die Probleme der befundorientierten Schulmedizin	42

Der unspezifische Kreuzschmerz, Zervikalsyndrome und andere eigentlich nicht existente Erkrankungen	43
Funktionsstörungen (des Bewegungsapparates) und ihre wissenschaftliche Bearbeitung	45
Die Manuelle Medizin und ihre wissenschaftlichen Grundlagen	47
Wissenswertes zum Bewegungsapparat	47
Das Denkmodell: Bewegungssegment	53
Das Schmerzgeschehen	55
„Nozizeption“ (Schmerzentstehung) und seine Reaktion darauf	56
Schmerzprojektion – Ausstrahlungsschmerz	56
Gelenkbedingte Funktionsstörungen	57
Muskelfunktionsstörungen	60
Manuelle Therapie, eine Reflextherapie	64
Die Manuelle Diagnostik	66
Die Anamnese – Krankheitsgeschichte (Hören)	69
Die Inspektion (Schauen)	69
Die Palpation (Tasten)	71
Die Provokationsteste (Auslösen)	74
Die Funktionsteste (Fühlen)	76

Die Manuelle Therapie (Chirotherapie)	87
Akute Schmerzbilder	89
Chronische Beschwerden	91
Präventive Maßnahmen bei PC-arbeits- bedingten Beschwerden	
im Nacken-Schulter-Arm-Bereich	107
Beschwerdemechanismen	108
Strategien der Prävention	111
Kraft für die Wirbelsäule	117
Entspannung für den Schultergürtel	119
Kräftigung der Nackenmuskulatur	121
Zum Autor	122
Literatur	126