

# Physiotherapietechniken von A-Z

Herausgegeben von  
Barbara Aigner, Claudia Klose

Unter Mitarbeit von  
Barbara Aigner  
Christian Assenbrunner  
Adelheid Aurnhammer  
Dr. Claus Beyerlein  
Elke Blumenstein  
Stefan Dennenmoser  
Edeltraud Diefenbach  
Nikolaus Färber  
Christiane Garn  
Gabriele Hanne-Behnke  
Susanne Hirsch

Dr. Werner Klingler  
Claudia Klose  
Jolanda Koppers-Dannemann  
Sabine Kubalek-Schröder  
Markus Maier  
Dominik Mayer  
Gerhard Munz  
Christine Rauner  
Birgit Sitta-Barbehön  
Georg Supp  
Susanne Wopfner

509 Abbildungen

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Physiotherapeutische Grundlagentechniken</b> .....	17			
	<i>Christian Assenbrunner</i>				
1.1	Überblick .....	17	1.8	Aktives Bewegen aus unterschiedlichen ASTE .....	32
1.2	Instruktion .....	19	1.9	Aktivieren lokaler/segmentaler und globaler Muskulatur .....	35
1.3	Lagerung/Positionierung im Raum ....	22	1.10	Aktivieren lokaler/segmentaler Muskulatur an der Wirbelsäule und am Rumpf .....	38
1.4	Passives Bewegen .....	25	1.11	Aktivieren globaler Muskulatur an der Wirbelsäule und am Rumpf .....	42
1.5	Aktiv-assistives Bewegen .....	27	1.12	Muskeldehnung .....	45
1.6	Aktives Bewegen .....	28			
1.7	Resistives Bewegen .....	30			
<b>2</b>	<b>Atemtherapie</b> .....	48			
	<i>Christine Rauner</i>				
2.1	Überblick .....	48	2.13	Hustentechniken: Vermeiden, Unterstützen und Kompensieren des Hustens .....	74
2.2	Einatemtechnik: Atemwahrnehmung und Lenkung .....	52	2.14	Einsetzen des Einatemgeräts SMI Trainer .....	77
2.3	Einatemtechnik: Nasenatmung/ Nasenstenosen .....	54	2.15	Einatemgerät: Inspiratorische Muskeltrainer (IMT) .....	79
2.4	Einatemtechnik: Gähndendes Einatmen.	56	2.16	Ausatemgerät: Positive-Expiratory-Pressure-Geräte .....	81
2.5	Einatemtechnik: Techniken zur Steigerung des Atemvolumens .....	57	2.17	Ausatemgerät: Positive-Expiratory-Pressure-Gerät mit Oszillation .....	83
2.6	Einatemtechnik: Einatmen gegen Widerstand .....	59	2.18	Atemgeräte zur In- und Exsufflation (nichtinvasive Beatmung) .....	85
2.7	Ausatemtechnik: Lippenbremse (PEP-Atmung) .....	60	2.19	Thorax- und Rumpfmobilisierende Techniken .....	87
2.8	Ausatemtechnik: Phonationstechniken	62	2.20	Spezifische manuelle Techniken aus der Atemtherapie .....	89
2.9	Unterstützende Ausatemtechniken. ....	64	2.21	Zwerchfelltechniken .....	91
2.10	Antihyperventilative Techniken: Freimachen der Nase .....	67	2.22	Spezifische Lagerungen aus der Atemtherapie .....	93
2.11	Antihyperventilative Techniken: CO <sub>2</sub> -Rückatmung und -sammlung .....	69			
2.12	Sekretförderung: Forcierte Expirationstechniken .....	71			

2.23	Einatemerleichternde Lagerungen und Stellungen.....	95	2.29	Inhalation mit Dosieraerosol.....	108
2.24	Ausatemerleichternde Lagerungen und Stellungen.....	97	2.30	Feuchtinhalation.....	110
2.25	Abflussfördernde Lagerungen/ Drainage der Nasennebenhöhlen.....	99	2.31	Reflektorische Atemtherapie.....	113
2.26	Abflussfördernde Lagerungen/ Segment- oder Drainagelagerung für die Lunge.....	101	2.32	RAT: Modifizierte Heiße Rolle/Heiße Kompresse.....	116
2.27	Inhalation.....	103	2.33	RAT: Atemmassage.....	118
2.28	Pulverinhalation.....	106	2.34	RAT: Vegetative Umstimmung/Ausgleichsgriffe.....	121
3	<b>Entspannungstechniken</b> .....	125	2.35	RAT: Reflektorische Atemgymnastik... ..	123
	<i>Adelheid Aurnhammer</i>				
3.1	Überblick.....	125	3.10	<b>Progressive Muskelentspannung: Kurzform</b> .....	145
3.2	Körperreise oder Bodyscan.....	128	3.11	Lösungstherapie.....	147
3.3	Autogenes Training.....	130	3.12	Allgemeine Tastarbeit.....	149
3.4	Fantasiereisen, Traumreisen, Imaginationen.....	132	3.13	Schnelles Lagern.....	151
3.5	Eutonie.....	134	3.14	Abhebeproben am Arm mit Erweiterung Zug am Arm.....	153
3.6	Meditation.....	137	3.15	Abhebeproben am Bein mit Erweiterung Zug am Bein.....	155
3.7	Entspannungshaltungen und Lagerungen aus dem Yoga.....	139	3.16	Untere Drehlage, Packgriffe und Hilfsgriffe.....	157
3.8	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.....	142			
3.9	Progressive Muskelentspannung: Intensitätsübung.....	144			
4	<b>Gangschulung</b> .....	159			
	<i>Babara Aigner</i>				
4.1	Überblick.....	159	4.4	Gangschulung mit Gehhilfsmitteln....	167
4.2	Gehen mit Entlastung.....	161	4.5	Treppengehen.....	172
4.3	Transferschulung vom Sitz zum Stand .	164			

<b>5</b>	<b>Bewegungsbad</b> .....				175
	<i>Markus Maier</i>				
<b>5.1</b>	<b>Überblick</b> .....	175	<b>5.3</b>	<b>Aquajogging</b> .....	181
<b>5.2</b>	<b>Wassergymnastik</b> .....	178	<b>5.4</b>	<b>Halliwick-Methode</b> .....	183
<b>6</b>	<b>Maitland</b> .....				186
	<i>Markus Maier</i>				
<b>6.1</b>	<b>Überblick</b> .....	186	<b>6.3</b>	<b>Passive Zusatzbewegungen, Accessory Movements</b> .....	192
<b>6.2</b>	<b>Passive physiologische Bewegungen</b> ..	189			
<b>7</b>	<b>Kaltenborn</b> .....				194
	<i>Markus Maier</i>				
<b>7.1</b>	<b>Überblick</b> .....	194	<b>7.3</b>	<b>Traktion</b> .....	199
<b>7.2</b>	<b>Kompression</b> .....	197	<b>7.4</b>	<b>Translatorisches Gleiten</b> .....	202
<b>8</b>	<b>Cyriax</b> .....				205
	<i>Markus Maier</i>				
<b>8.1</b>	<b>Überblick</b> .....	205	<b>8.2</b>	<b>Querfriktionen</b> .....	208
<b>9</b>	<b>Triggerpunkt-Therapie</b> .....				212
	<i>Christine Rauner</i>				
<b>9.1</b>	<b>Überblick</b> .....	212	<b>9.9</b>	<b>Physikalische Therapie und Unterstützungstechniken: Thermotherapie</b> .....	225
<b>9.2</b>	<b>Manuelle Technik: Triggerpunktlösung durch Druckerwendung</b> .....	215	<b>9.10</b>	<b>Physikalische Therapie und Unterstützungstechniken: Triggerpunkt- und Faszientaping</b> .....	227
<b>9.3</b>	<b>Manuelle Technik: Dehnung der Triggerpunktregion</b> .....	217	<b>9.11</b>	<b>Physikalische Therapie und Unterstützungstechniken: Elektro-, Ultraschall- und Stoßwellentherapie</b> .....	229
<b>9.4</b>	<b>Manuelle Technik: Quermassage</b> .....	218	<b>9.12</b>	<b>ADL- und Haltungsschulung</b> .....	231
<b>9.5</b>	<b>Manuelle Technik: Fasziendehnung</b> ...	219	<b>9.13</b>	<b>Ausschluss systemischer Faktoren</b> .....	233
<b>9.6</b>	<b>Manuelle Technik: Faszientrennung</b> ...	220			
<b>9.7</b>	<b>Reflektorische Dehntechniken: Spray and Stretch</b> .....	221			
<b>9.8</b>	<b>Reflektorische Dehntechniken: Therapeutische Dehnungen und Autostretching</b> .....	223			

<b>10</b>	<b>Mulligan</b> .....				235
	<i>Dr. Claus Beyerlein</i>				
10.1	Überblick.....	235	10.4	Sustained Natural Apophyseal Glide (SNAG) am Beispiel: LWS .....	239
10.2	Mobilisation with Movement (MWM) am Beispiel: linkes Glenohumeralgelenk .....	237	10.5	Heimprogramm: Self-SNAG LWS mit Gurt.....	240
10.3	Heimprogramm: Tape linkes Glenohumeralgelenk.....	238			
<b>11</b>	<b>Mechanische Diagnose und Therapie nach McKenzie</b> .....				241
	<i>Georg Supp</i>				
11.1	Überblick.....	241	11.3	Manuelle Korrektur des lateralen Shifts am Beispiel Shift nach links .....	246
11.2	Korrektur des lateralen Shifts/ Seitgleiten.....	243			
<b>12</b>	<b>PNF</b> .....				248
	<i>Birgit Sitta-Barbehön</i>				
12.1	Überblick.....	248	12.7	Anspannen-Entspannen (Contract Relax) .....	258
12.2	Rhythmische Bewegungseinleitung (Rhythmic Initiation) .....	251	12.8	Halten-Entspannen (Hold Relax) .....	259
12.3	Agonistische Umkehr (Combination of Isotonics), Kombination isotonischer Bewegungen .....	253	12.9	Stretch am Anfang der Bewegung (Initialstretch) und Wiederholter Stretch (Repeated Stretch/Repeated Contraction).....	260
12.4	Dynamische Umkehr (Dynamic Reversal – Slow Reversal) ...	254	12.10	Replikation (Replication) .....	262
12.5	Rhythmische Stabilisation (Rhythmic stabilization) .....	256	12.11	Betonte Bewegungsfolge (Timing for Emphasis) .....	263
12.6	Stabilisierende Umkehr (Stabilizing Reversals) .....	257	12.12	Erarbeiten alltagsrelevanter Aktivitäten (Mattentraining, ADL, Gehen) .....	264
<b>13</b>	<b>Behandeln nach Bobath</b> .....				266
	<i>Gerhard Munz</i>				
13.1	Überblick.....	266	13.5	Fazilitation .....	274
13.2	Lagerung nach Bobath .....	268	13.6	Haltungshintergrund/Posturale Kontrolle .....	276
13.3	Transferschulung .....	270	13.7	Activity of daily life .....	278
13.4	Inhibition.....	272			

<b>14</b>	<b>F.O.T.T. – Therapie des Faziooralen Trakts</b> .....	280			
	<i>Gerhard Munz</i>				
<b>14.1</b>	<b>Überblick</b> .....	280	<b>14.3</b>	<b>Erarbeiten des Schluckens</b> .....	282
<b>14.2</b>	<b>Grundstimulation</b> .....	281			
<b>15</b>	<b>Forced Use</b> .....				283
	<i>Gerhard Munz</i>				
<b>15.1</b>	<b>Überblick</b> .....	283			
<b>16</b>	<b>Spiegeltherapie</b> .....				286
	<i>Gerhard Munz</i>				
<b>16.1</b>	<b>Überblick</b> .....	286			
<b>17</b>	<b>Mobilisation des Nervensystems</b> .....				288
	<i>Christine Rauner</i>				
<b>17.1</b>	<b>Überblick</b> .....	288	<b>17.4</b>	<b>Neurodynamische Behandlung</b> .....	295
<b>17.2</b>	<b>Indirekte Nervenmobilisation</b> .....	291	<b>17.5</b>	<b>Eigenmobilisation</b> .....	297
<b>17.3</b>	<b>Direkte Nervenmobilisation</b> .....	293			
<b>18</b>	<b>Behandlung nach Vojta</b> .....				299
	<i>Jolanda Koppers-Dannemann</i>				
<b>18.1</b>	<b>Überblick</b> .....	299	<b>18.3</b>	<b>Das Reflexkriechen</b> .....	303
<b>18.2</b>	<b>Das Reflexumdrehen</b> .....	301			
<b>19</b>	<b>E-Technik/Das Hanke-Konzept</b> .....				304
	<i>Christiane Garn</i>				
<b>19.1</b>	<b>Überblick</b> .....	304	<b>19.3</b>	<b>Das Reflexkriechen</b> .....	308
<b>19.2</b>	<b>Das Reflexumdrehen</b> .....	306			
<b>20</b>	<b>Neurokognitive Rehabilitation nach Perfetti</b> .....				309
	<i>Susanne Wopfner</i>				
<b>20.1</b>	<b>Überblick</b> .....	309	<b>20.3</b>	<b>Anwendung der motorischen Imagination</b> .....	315
<b>20.2</b>	<b>Übungen ersten, zweiten, dritten Grades</b> .....	312	<b>20.4</b>	<b>Der Vergleich als Lernmittel</b> .....	317

<b>21</b>	<b>Psychomotorik</b> .....				318
	<i>Gabriele Hanne-Behnke</i>				
21.1	Überblick .....	318	21.3	Psychomotorisches Vorgehen: Therapie .....	324
21.2	Psychomotorisches Vorgehen: Befunderhebung .....	321			
<b>22</b>	<b>Funktionelle Bewegungslehre (FBL) – Functional Kinetics</b> .....				328
	<i>Claudia Klose</i>				
22.1	Überblick .....	328	22.5	Ballübungen der Funktionellen Bewegungslehre .....	337
22.2	Hubfreie/hubarme Mobilisation .....	331	22.6	Therapeutische Übungen der Funktionellen Bewegungslehre .....	339
22.3	Widerlagernde Mobilisation .....	333			
22.4	Mobilisierende Massage .....	335			
<b>23</b>	<b>Physiotherapeutische Behandlung im Schlingengerät</b> .....				341
	<i>Birgit Sitta-Barbehön</i>				
23.1	Überblick .....	341	23.3	Axiale Einpunktaufhängung des Schul- tergelenks in Seitenlage für Flexion und Extension .....	346
23.2	Axiale Einpunktaufhängung des Hüft- gelenks in Rückenlage für Abduktion und Adduktion .....	344	23.4	Distale Einpunktaufhängung der Lendenwirbelsäule in Rückenlage .....	348
<b>24</b>	<b>Rollstuhltraining mit Schwerpunkt: Patienten mit Querschnittssymptomatik</b> ...				350
	<i>Dominik Mayer</i>				
24.1	Überblick .....	350	24.4	Individuelle Anpassung des Rollstuhls .	360
24.2	Voraussetzungen, um den Rollstuhl selbstständig und sicher im Alltag nutzen zu können .....	352	24.5	Aktive Fortbewegung im Rollstuhl ....	362
24.3	Rollstuhltypen mit unterschiedlichen Antriebsmöglichkeiten .....	357	24.6	Fahrtechniken im Rollstuhl .....	364
<b>25</b>	<b>Reflektorische Schmerztherapie/Brügger-Therapie</b> .....				366
	<i>Sabine Kubalek-Schröder</i>				
25.1	Überblick .....	366	25.4	Behandlungsbeispiel Schulterschmerz bei Narbe im Unterbauchbereich .....	375
25.2	Behandlungsbeispiel Schulter- und Rückenschmerz bei muskulärer Kontraktur der Bauchmuskulatur .....	370	25.5	Behandlungsbeispiel HWS-Beschwer- den bei mechanischem Überlastungs- ödem des Daumenballens .....	376
25.3	Behandlungsbeispiel Knieschmerz bei muskulärer Kontraktur der Zehen- und Fußflexoren .....	373			

<b>26</b>	<b>Stemmführung nach Brunkow/Akrodyamik</b> .....	378			
	<i>Claudia Klose</i>				
<b>26.1</b>	<b>Überblick</b> .....	378	<b>26.3</b>	<b>Stemmführung nach Brunkow/ADT</b> ...	383
<b>26.2</b>	<b>Techniken zur Reizung der Extero- und Propriozeptoren</b> .....	381			
<b>27</b>	<b>Schwindel-/Vestibulartraining</b> .....				386
	<i>Elke Blumenstein</i>				
<b>27.1</b>	<b>Überblick</b> .....	386	<b>27.3</b>	<b>Kompensationstraining</b> .....	389
<b>27.2</b>	<b>Physikalische Befreiungsmanöver</b> .....	388			
<b>28</b>	<b>Spiraldynamik</b> .....				391
	<i>Nikolaus Färber</i>				
<b>28.1</b>	<b>Überblick</b> .....	391	<b>28.2</b>	<b>Fußverschraubung</b> .....	394
<b>29</b>	<b>Verfahren zur Behandlung von Skoliosen und Fehlhaltungen</b> .....				397
	<i>Claudia Klose, Susanne Hirsch und Edeltraud Diefenbach</i>				
<b>29.1</b>	<b>Überblick</b> .....	397	<b>29.5</b>	<b>Skoliosebehandlung nach Gocht-Geßner</b> .....	408
<b>29.2</b>	<b>Dreidimensionale Skoliosebehandlung nach Katharina Schroth</b> .....	398		<i>Edeltraud Diefenbach</i>	
	<i>Claudia Klose</i>		<b>29.6</b>	<b>Skoliosebehandlung nach Niederhöffer</b>	411
<b>29.3</b>	<b>Klapp'sches Kriechverfahren</b> .....	402		<i>Edeltraud Diefenbach</i>	
	<i>Susanne Hirsch</i>		<b>29.7</b>	<b>Skoliosekorrektur nach Diefenbach</b> ...	414
<b>29.4</b>	<b>Skoliosebehandlung nach Scharll</b> .....	405		<i>Edeltraud Diefenbach</i>	
	<i>Susanne Hirsch</i>				
<b>30</b>	<b>Faszientherapie</b> .....				416
	<i>Werner Klingler und Stefan Dennenmoser</i>				
<b>30.1</b>	<b>Überblick</b> .....	416	<b>30.3</b>	<b>Schwingende und federnde Übungen</b>	420
<b>30.2</b>	<b>Dynamisches Dehnen</b> .....	419			
	<b>Übersicht Videos</b> .....				421