



SPIRALBINDUNG  
ZUM BLÄTTERN

Joachim Buchmann Marina Heidrich  
Birgit Röper-Krejza

# Flipchart Positionierung – einfach, schnell und sicher

Bei Funktionsstörungen des Bewegungssystems

**KIENER**

Die von L.H. Jones beschriebenen Zonen der Spannungsvermehrung an der Körperoberfläche, von ihm als „Tenderpoints“ bezeichnet, sind empirisch erarbeitete Zeichen für zugeordnete Funktionseinschränkungen des Bewegungssystems. Sie gelten als diagnostischer Hinweis. Gleichzeitig sind sie Ausgangspunkt für eine in Einzelschritten erfolgende Positionierungsbehandlung.

In Abwandlung der ursprünglich von Jones beschriebenen Technik lässt sich durch Hinzubringen einer fazi-  
litierenden Kompression die Behandlungszeit effektiv verkürzen. Der Erfolg wird deutlich durch tastbaren Spannungsabfall am Tenderpoint.

Das vorliegende Flipchart zeigt komprimiert **auf einen Blick** mit sofort umsetzbaren Bildern die Beeinflussung von Funktionsstörungen in wesentlichen Regionen des Bewegungssystems.

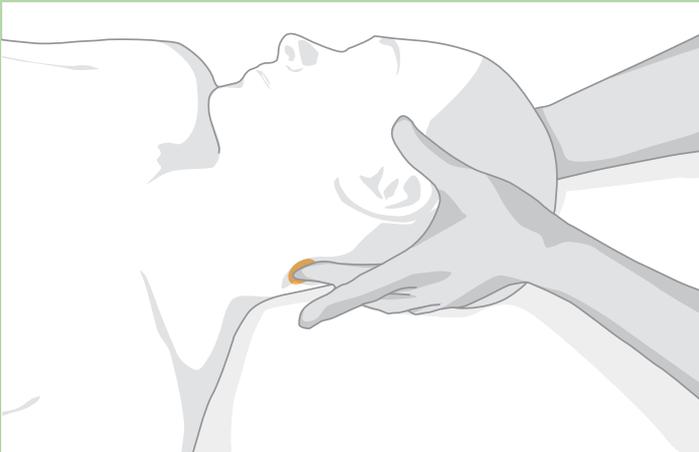
## Inhalt

Behandlung O / C1 (Okziput-Atlas) .....	1
Behandlung C1/C2 .....	2
Behandlung HWS unterhalb der Kopfgelenke .....	3
Behandlung Th 1–4 bei posterioren Tenderpunkten .....	4
Behandlung Th 5–8 bei posterioren Tenderpunkten .....	5
Behandlung Th 9–12 bei posterioren Tenderpunkten .....	6
Behandlung Th 1–6 bei anterioren Tenderpunkten .....	7
Behandlung Th 7–9 bei anterioren Tenderpunkten .....	8
Behandlung Th 10–11 bei anterioren Tenderpunkten .....	9
Behandlung Th 12 bei anteriorem Tenderpunkt .....	10
Behandlung Rippen 2–12 bei posterioren Tenderpunkten (Rippenblockierung in Inspirationsstellung) .....	11
Behandlung Rippen 2–12 bei anterioren Tenderpunkten (Rippenblockierung in Expirationsstellung) .....	12
Behandlung 1. Rippe in Inspiration .....	13
Behandlung 1. und 2. Rippe in Expiration .....	14
Behandlung L1 – L3 bei posterioren Tenderpunkten .....	15
Behandlung L4 und L5 bei posterioren Tenderpunkten .....	16
Behandlung L1–L5 bei anterioren Tenderpunkten .....	17
Behandlung Iliosakralgelenk, oberer Gelenkabschnitt .....	18
Behandlung Iliosakralgelenk, unterer Gelenkabschnitt .....	19
Behandlung <i>M. psoas</i> .....	20
Behandlung <i>M. iliacus</i> .....	21
Behandlung <i>Trochanter minor</i> .....	22
Behandlung <i>Mm. adductor longus und brevis</i> .....	23
Behandlung <i>M. piriformis</i> .....	24
Behandlung <i>Tractus iliotibialis</i> .....	25
Behandlung Innenmeniskus .....	26
Behandlung Außenmeniskus .....	27
Behandlung <i>Pes anserinus</i> .....	28
Behandlung <i>Ligamentum patellae</i> .....	29
Behandlung proximale tibiofibulare Verbindung .....	30
Mobilisation distale tibiofibulare Verbindung .....	31
Kalkaneus in Valgusdysfunktion .....	32
Kalkaneus in Varusdysfunktion .....	33
Behandlung „Fersenspornsyndrom“ .....	34
Behandlung Mittelfußköpfchen .....	35
Behandlung Schulterreckgelenk .....	36
Behandlung <i>Bursa subdeltoideoacromialis</i> .....	37
Behandlung radiale Epikondylopathie des Humerus .....	38
Behandlung ulnare Epikondylopathie des Humerus .....	39
Behandlung Handgelenk .....	40
Behandlung Handgelenk .....	41



## Behandlung HWS unterhalb der Kopfgelenke

**Tenderpunkt** über Intervertebralgelenken

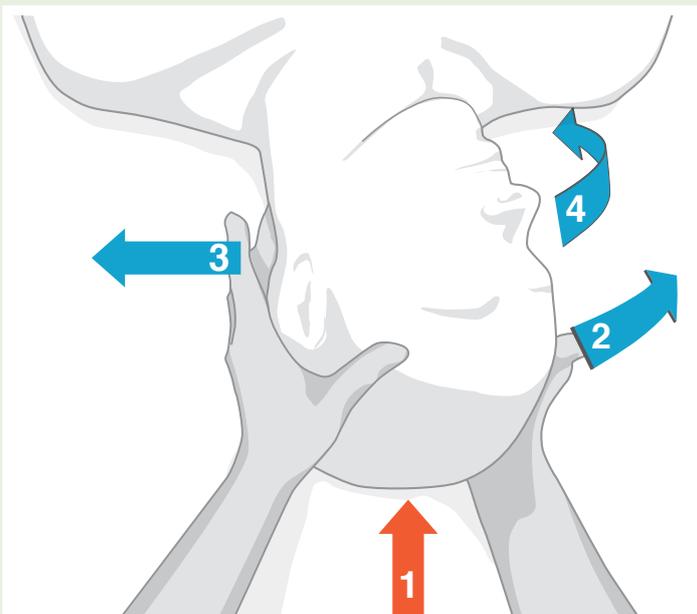


### Patient

- › in Rückenlage, Gesicht waagrecht

### Behandler

- › sitzt kopfseitig
- › Mittelfingerkontakt am Tenderpunkt



**1** Kompression in Kopflängsachse

**2** Seitneigung vom Punkt weg

**3** Translation zum Punkt hin

**4** Rotation vom Punkt weg

**Positionierungszeit** 10 Sekunden

**Rückführzeit** 10 Sekunden

**Kompression zuletzt auflösen**

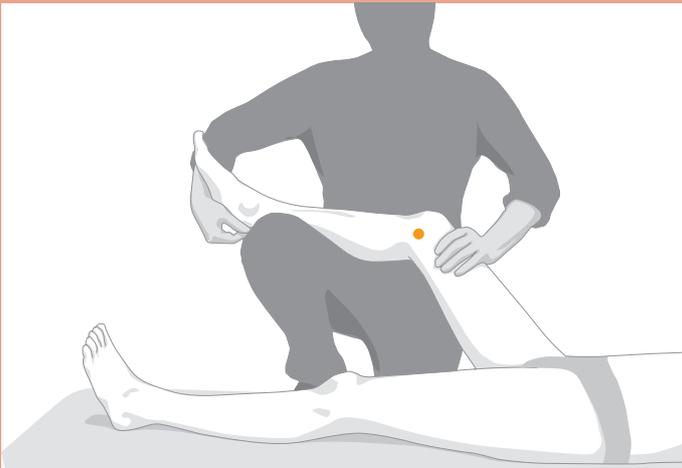
### Beispiele klinischer Bezüge:

- › mittlere HWS: Bewegungsstörungen von Bauchorganen mit Zwerchfellbeeinträchtigung
- › untere HWS: diskogene Störungen mit Segmentbezug



## Behandlung Innenmeniskus

**Tenderpunkt** am medialen Gelenkspalt

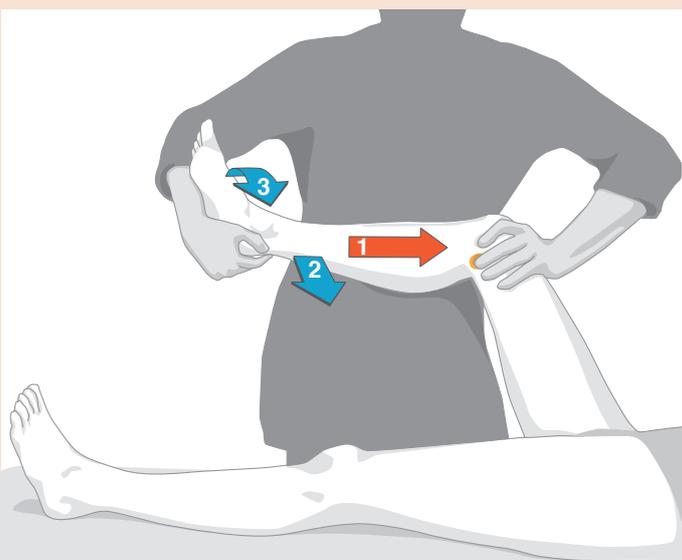


### Patient

- › in Rückenlage, 70° Hüft- und Knieflexion, Unterschenkel waagrecht

### Behandler

- › steht in Kniehöhe
- › Tenderpunktkontakt mit Fingern der kopfseitigen Hand, Handfläche stützt distalen Oberschenkel
- › fußseitige Hand an Fersenfläche
- › Variante mit aufgestelltem Behandlerbein oder am Behandlerumpf abgestütztem Patientenbein

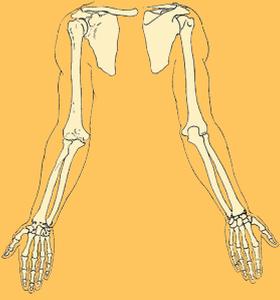


- 1 Kompression in Unterschenkel längsachse
- 2 Unterschenkeladduktion („O-Knie“)
- 3 Unterschenkelinnenrotation

**Positionierungszeit** 10 Sekunden

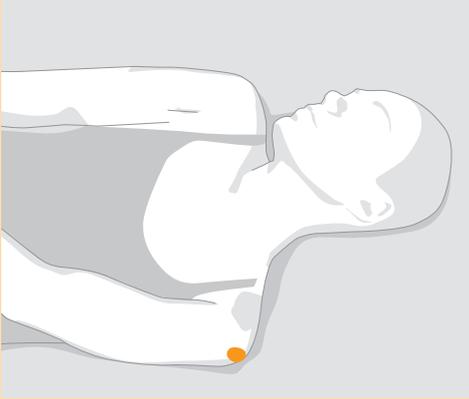
**Rückführzeit** 10 Sekunden

**Kompression zuletzt auflösen**



## Behandlung *Bursa subdeltoideoacromialis*

**Tenderpunkt** lateral des Akromions



### Patient

- › sitzt

### Behandler

- › steht hinter dem Patienten
- › Langfingerkontakt am Tenderpunkt
- › gegenseitige Hand führt proximalen Unterarm



**1** Adduktion bei Horizontalflexion (Armzug)

**2** Innenrotation

**Positionierungszeit** 10 Sekunden

**Rückführzeit** 10 Sekunden

**Armzug zuletzt auflösen**