



**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 Beeinflus-
sung von Funktionsstörungen in wesentlichen Regionen des Bewegungssystems.

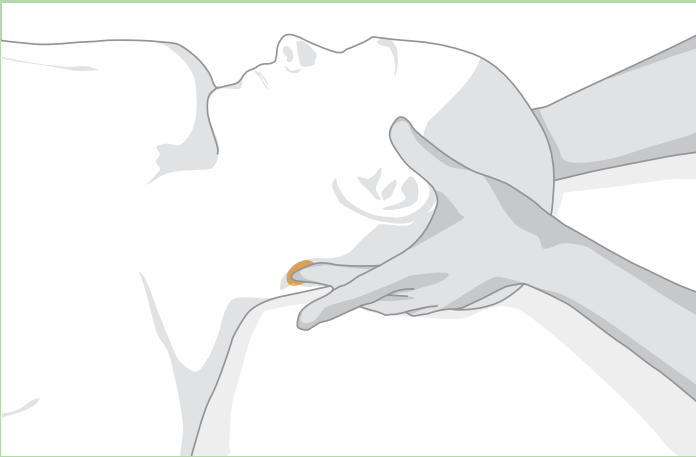
Inhalt

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

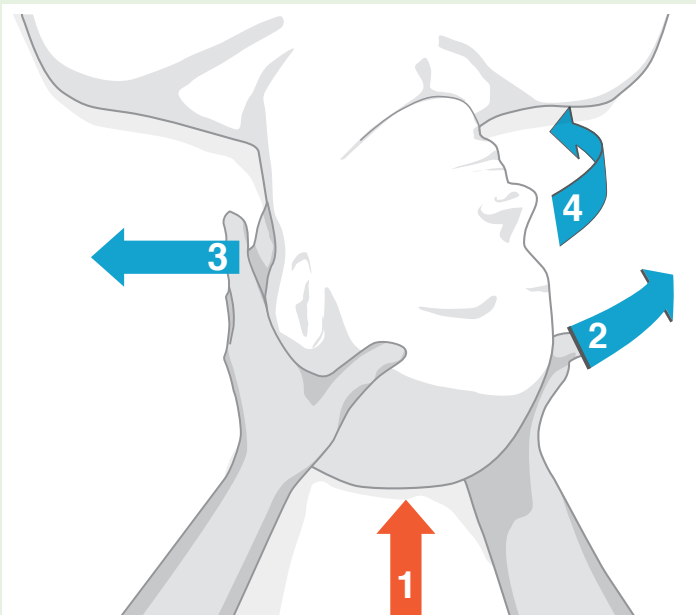


Patient

- › 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

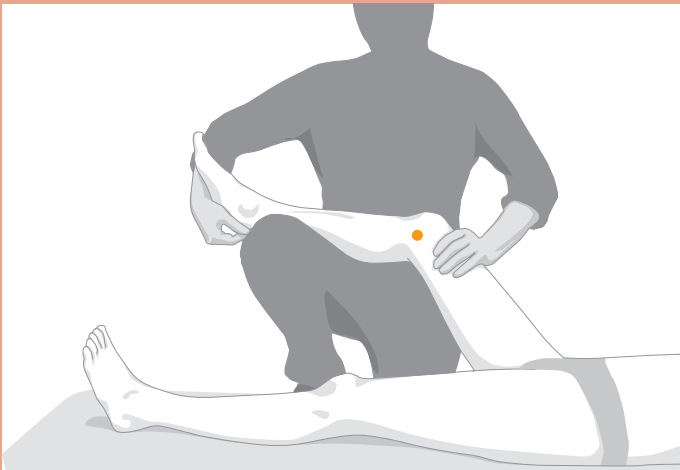
Beispiele klinischer Bezüge:

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



Behandlung Innenmeniskus

Tenderpunkt am medialen Gelenkspalt

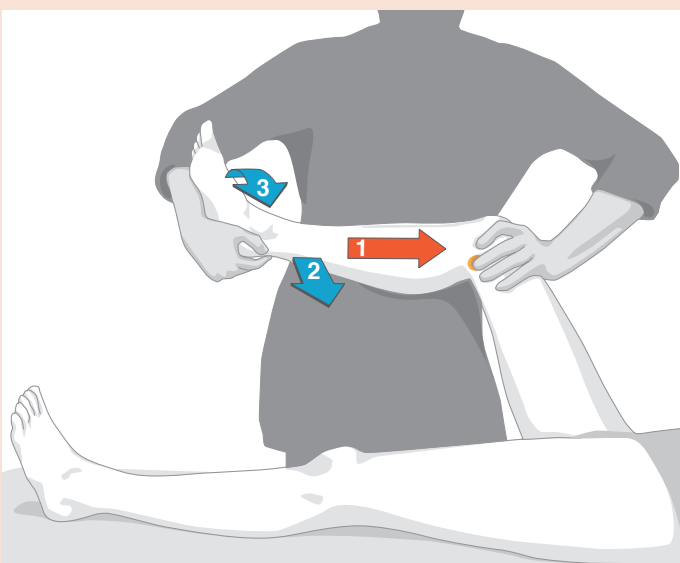


Patient

- › 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

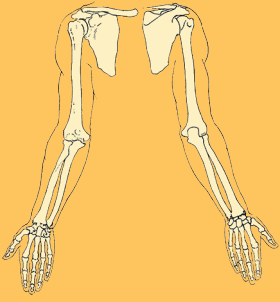


- 1 Kompression in Unterschenkel längsachse
- 2 Unterschenkeladduktion („O-Knie“)
- 3 Unterschenkelinnenrotation

Positionierungszeit 10 Sekunden

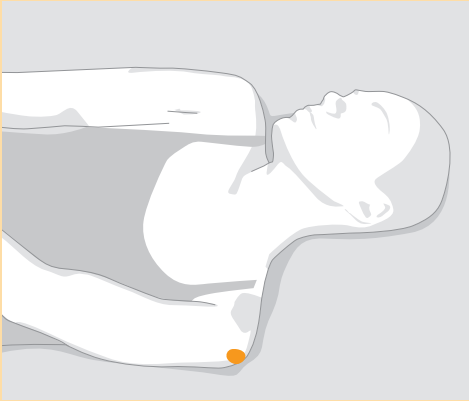
Rückführzeit 10 Sekunden

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