

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeine Physiologie der Gelenke
2. Therapiekonzepte
3. Gelenktypen
4. Faktoren, die die Gelenkmobilität beeinflussen
5. Faktoren, die die Muskelspannung beeinflussen
6. Dehntherapie bei immobilen Patienten
7. Physikalische Maßnahmen vor der Muskeldehnung
(Wärmeapplikation, Kälteapplikation, Massage, Vibration)
8. Muskeldehnung im Sport
9. Physiologische Aspekte beim Dehnen
10. Wirkung von Dehnungsmaßnahmen bei Muskelschmerzen
11. Effekt von kräftigenden Übungen bei Muskelsteifigkeit
12. Wirkung von Dehnung auf die Muskelkraft
13. Wirkung von Dehnung auf die Sehnen
14. Bedeutung der Rückenbeweglichkeit für die Körperfunktionen
15. Faktoren, die die Flexibilität beeinträchtigen (Körperstruktur, Alter, hereditäre Faktoren, geschlechtsspezifische Faktoren, Tagesrhythmus)
16. Muskel- und Sehnensystem
17. Physiologie der Dehnung, Wirkung auf Faszien, Gelenke, Ligamente, Sehnen, Nerven
18. Neurophysiologie der Dehnung, nervale Versorgung von Muskel und Sehne
19. Forschungsergebnisse über die elektrische Aktivität in Muskeln während der Dehnung, Viskosität und Widerstand im Bindegewebe
20. Aktive Dehnung
21. Statische Dehnung (Wiederholung und Dauer, Flexion im Bereich der Fußgelenke und der Hüfte, Anwendung)
22. Aktive assistierte Dehnung
23. Kontraktion-Relaxation-Technik
24. Kontraktion-Relaxation und Agonisten-Dehnung
25. Dynamische Dehnung
26. Ballistische Dehnung
27. Vergleich von Dehnungstechniken
28. Schlussfolgerungen aus der Forschung
29. Propriozeptive neuromuskuläre Facilitation (PNF)
30. Muskel-Energie-Techniken (MET)
31. Strain - Counterstrain
32. Funktionelles Dehnen
33. Dehnung bei verschiedenen Krankheitsbildern (Muskelverletzung, Krämpfe, Rehabilitation nach Fraktur und OP, Verbrennungen, Spastizität nach Hirntrauma, Gelenkentzündungen, eingeschränkte Gelenkbeweglichkeit, Muskelverkürzung in den unteren Extremitäten,

Tennisellbogen, chronische Rückenschmerzen)

34. Komplikationen und ihre Prophylaxe (Schmerz, Hypermobilität etc.)

35. Muskeldehnung als Prophylaxe

36. Einflüsse auf die Effizienz von Dehnung

37. Messen der Dehnungssensation

38. Messen der Dehnungskraft

39. Subjektive und objektive Muskelspannung

40. Motivation

Den größten Teil des Buches nehmen die einzelnen Muskeln ein. Sie werden wie in einem Atlas zunächst anatomisch dargestellt, dann die praktische Durchführung im Bild mit Lagerung des Patienten und Position des Therapeuten.