

# Richter/Hebgen

## Triggerpunkte und Muskelfunktionsketten

Leseprobe

[Triggerpunkte und Muskelfunktionsketten](#)

von [Richter/Hebgen](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b9234>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



# Inhalt

<b>Vorwort zur 3. Auflage</b> .....	<b>VI</b>
<b>Vorwort zur 1. Auflage</b> .....	<b>VII</b>

## **A Muskelfunktionsketten** **1**

---

*Philipp Richter*

<b>1 Einleitung</b> .....	<b>2</b>
<b>2 Modelle myofaszialer Ketten</b> .....	<b>10</b>
<b>2.1 Herman Kabat (1950): Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation</b> .....	<b>10</b>
Bewegungsmuster .....	10
Anwendungsmodalitäten .....	11
Feststellungen .....	11
<b>2.2 Godelieve Struyf-Denys</b> .....	<b>11</b>
Gliederung der fünf Muskelketten .....	12
<b>2.3 Thomas W. Myers</b> .....	<b>15</b>
„Anatomy Trains“ (myofasziale Meridiane) .....	15
Myofasziale Ketten nach Myers .....	15
<b>2.4 Leopold Busquet</b> .....	<b>18</b>
Die Muskelketten .....	18
Myofasziale Ketten nach Busquet .....	19
Funktionen der myofaszialen Muskelketten ..	25
<b>2.5 Paul Chauffour: Der mechanische Link in der Osteopathie</b> .....	<b>25</b>
Biomechanische Ketten von Paul Chauffour ..	25
<b>2.6 Fazit der verschiedenen Modelle der myofaszialen Ketten</b> .....	<b>26</b>
<b>3 Physiologie</b> .....	<b>27</b>
<b>3.1 Das Bindegewebe</b> .....	<b>27</b>
Die Zellen .....	27
Die Interzellularsubstanz .....	27
Die Versorgung des Bindegewebes .....	28
„Creep“-Phänomen .....	29
<b>3.2 Der Muskel</b> .....	<b>29</b>
<b>3.3 Die Faszien</b> .....	<b>29</b>
Funktion der Faszien .....	30
Manifestationen von faszialen Störungen .....	30
Bewertung der faszialen Spannungen .....	31
Ursachen muskuloskelettaler Dysfunktionen .....	31
Genese myofaszialer Störungen .....	31
Schmerzmuster .....	32
<b>3.4 Vegetative Innervation der Organe</b> .....	<b>33</b>
<b>3.5 Irvin M. Korr</b> .....	<b>34</b>
Bedeutung einer somatischen Dysfunktion der Wirbelsäule für den gesamten Organismus ..	34
Bedeutung des Rückenmarks .....	34
Bedeutung des autonomen Nervensystems ..	34
Bedeutung der Nerven für die Trophik .....	35
<b>3.6 Sir Charles Sherrington</b> .....	<b>35</b>
Antagonistenhemmung oder reziproke Innervation (oder Inhibition) .....	35
Postisometrische Entspannung .....	35
Temporäre und lokale Summation .....	35
Sukzessive Induktion .....	35
<b>3.7 Harrison H. Fryette</b> .....	<b>36</b>
Die Lovett'schen Gesetze .....	37
Die Fryette'schen Gesetze .....	37
Der Gang als globales, funktionelles Bewegungsmuster .....	38
Ganganalyse .....	39
Die Muskelaktivität beim Gang .....	39
Fazit .....	43

<b>4</b>	<b>Kraniosakrales Modell</b> .....	<b>45</b>		
4.1	William G. Sutherland .....	45	Seitneigung – Rotation .....	52
			Verticalstrain und Lateralstrain .....	53
4.2	Biomechanik des Kraniosakralsystems .....	46	Kompressionsdysfunktion der SSB .....	54
			Intraossäre Dysfunktionen .....	54
4.3	Die Bewegungen und Dysfunktionen des kraniosakralen Mechanismus .....	49	Sakrumdysfunktionen .....	56
	Flexion – Extension .....	49		
	Torsion .....	49		
			<b>4.4 Einfluss kranialer Dysfunktionen und Fehlstellungen auf die Peripherie</b> .....	<b>57</b>
<b>5</b>	<b>Das biomechanische Modell von John Martin Littlejohn – Die Mechanik der Wirbelsäule</b> .....	<b>58</b>		
5.1	Geschichte .....	58	<b>5.4 Bögen, Drehpunkte und Doppelbögen</b> .....	<b>62</b>
			Bögen .....	62
5.2	Die „Mechanik der Wirbelsäule“ und die Kraftlinien des Körpers .....	58	Drehpunkte .....	63
	Die zentrale Kraftlinie (central gravity line) .	59	Doppelbögen .....	63
	Die anteriore Körperlinie (anterior body line)	59		
	Die anteroposteriore Linie .....	60	<b>5.5 Die Specific Adjusting Technique (SAT) nach Dummer</b> .....	<b>64</b>
	Zwei posteroanteriore Linien .....	61	Geschichte .....	64
			Vorgehensweise .....	65
5.3	Das Kräftepolygon .....	62	Die drei Einheiten .....	65
<b>6</b>	<b>Posturale Muskeln, phasische Muskeln und gekreuzte Haltungsmuster</b> Vladimir Jandas Beitrag zu den myofaszialen Behandlungsmethoden .....	<b>66</b>		
6.1	Statik .....	66	<b>6.6 Muskeln mit Tendenz zu Abschwächung</b> ....	<b>68</b>
6.2	Motorik .....	66	<b>6.7 Die gekreuzten Haltungsmuster</b> .....	<b>69</b>
			Das obere gekreuzte Haltungsmuster .....	69
6.3	Posturale Muskelfasern (rote Fasern) .....	67	Das untere gekreuzte Haltungsmuster .....	69
6.4	Phasische Muskelfasern (weiße Fasern) .....	67	<b>6.8 Praktische Konsequenzen</b> .....	<b>70</b>
6.5	Muskeln mit Tendenz zu Verkürzungen .....	67		
<b>7</b>	<b>Die Zink-Pattern</b> .....	<b>71</b>		
7.1	Die Zusammensetzung der Zink-Pattern .....	72	<b>7.2 Praktische Anwendung der Zink-Pattern</b> ....	<b>75</b>
	Okziput-Atlas-Axis (OAA) .....	72	Okziput-Atlas-Axis (OAA) .....	75
	Obere Thoraxapertur (OTA) .....	73	Obere Thoraxapertur .....	75
	Untere Thoraxapertur (UTA) .....	74	Untere Thoraxapertur .....	75
	Becken (BE) .....	74	Becken .....	75
<b>8</b>	<b>Myofasziale Ketten – ein Modell</b> .....	<b>77</b>		
8.1	Die Muskelketten .....	78	<b>8.3 Torsion</b> .....	<b>86</b>
	Flexionskette .....	80		
	Extensionskette .....	84	<b>8.4 Besonderheiten einiger Muskeln oder Muskelgruppen</b> .....	<b>87</b>
8.2	Zusammenfassung und Schlussfolgerungen der Flexions- und Extensionsketten .....	85	M. sternocleidomastoideus .....	87
	Flexionskette .....	85	Mm. scaleni .....	87
	Extensionskette .....	86	Diaphragma .....	88
			M. iliopsoas .....	91
			Hüftrotatoren .....	92
			Zusammenfassung .....	92

<b>9 Statik</b> .....			<b>94</b>
9.1 Haltung .....	95	Haltungsanalyse .....	104
		Differenzierung parietal –viszeral – kranial ..	105
9.2 Einfluss der Schwerkraft auf den Bewegungsapparat .....	96	Untersuchung der Statikrezeptoren .....	107
		Schlussfolgerung .....	110
9.3 Scharnierzonen .....	97	<b>9.6 Beinlängendifferenzen</b> .....	111
		Statische Veränderungen von Becken und Wirbelsäule bei Beinlängendifferenzen ..	111
9.4 Die Gleichgewichtsregulation .....	99	Folgen für das muskuloskeletale System und Symptome der Beinlängendifferenz .....	112
Praktische Relevanz .....	99	Diagnostik einer Beinlängendifferenz .....	112
Statikrezeptoren .....	99	Soll man Beinlängendifferenzen ausgleichen oder nicht? .....	113
Zusammenfassung Gleichgewichtsregulation ..	102	Fazit .....	114
9.5 Untersuchung .....	103		
Methodik .....	103		
<b>10 Diagnostik</b> .....			<b>115</b>
10.1 Anamnese .....	115	Beobachtung .....	115
		Palpation .....	115
10.2 Untersuchung .....	115	Bewegungstests .....	115
<b>11 Therapiemöglichkeiten</b> .....			<b>120</b>
11.1 Muskelenergietechniken (MET) .....	120	Physiologische Prinzipien .....	122
Definition .....	120		
Indikationen und Kontraindikationen .....	121	<b>11.2 Myofascial-Release-Techniken</b> .....	123
Voraussetzungen für optimale MET-Anwendungen .....	121	<b>11.3 Neuromuskuläre Techniken (NMT)</b> .....	124
Technische Voraussetzungen und Hilfsmittel (enhancer) für die MET .....	121	<b>11.4 Myofascial-Release-Technik mit ischämischer Kompression</b> .....	125
Varianten der MET .....	122		
<b>B Triggerpunkte und ihre Behandlung</b> .....			<b>127</b>
<i>Eric Hebgen</i>			
<b>12 Definition</b> .....			<b>128</b>
<b>13 Klassifikation der Triggerpunkte</b> .....			<b>129</b>
<b>14 Pathophysiologie der Triggerpunkte</b> .....			<b>130</b>
<b>15 Diagnostik von Triggerpunkten</b> .....			<b>133</b>
<b>16 Therapie der Triggerpunkte</b> .....			<b>137</b>
<b>17 Triggerpunkt aufrechterhaltende Faktoren</b> .....			<b>139</b>
<b>18 Das fazilitierte Segment</b> .....			<b>140</b>

<b>19 Die Triggerpunkte</b> .....	<b>142</b>
<b>19.1 Muskeln des Kopf- und Nackenschmerzes</b> ...	142
M. trapezius.....	142
M. sternocleidomastoideus.....	144
M. masseter.....	145
M. temporalis.....	147
M. pterygoideus lateralis.....	148
M. pterygoideus medialis.....	149
M. digastricus.....	149
M. orbicularis oculi, M. zygomaticus major, Platysma.....	150
M. occipitofrontalis.....	152
M. splenius capitis und M. splenius cervicis ..	153
Mm. semispinalis capitis,	
M. semispinalis cervicis, Mm. multifidi.....	155
Mm. recti capitis posterior major et minor, Mm. obliqui capitis inferior et superior .....	156
Dehnung der seitlichen Hals- und Nackenmuskulatur .....	157
<b>19.2 Muskeln des oberen Thoraxschmerzes und des Schulter-Arm-Schmerzes</b> .....	158
M. levator scapulae.....	158
Mm. scaleni.....	159
M. supraspinatus.....	160
M. infraspinatus.....	161
M. teres minor.....	162
Dehnung der Außenrotatoren der Schulter ..	163
M. teres major.....	163
M. latissimus dorsi.....	164
Dehnung der lateralen Rumpfseite .....	165
M. subscapularis.....	165
Mm. rhomboidei.....	166
M. deltoideus.....	166
M. coracobrachialis.....	168
M. biceps brachii.....	169
Dehnung des M. biceps brachii.....	170
M. brachialis.....	171
M. triceps brachii.....	172
M. anconaeus.....	173
<b>19.3 Muskeln des Ellenbogen-Finger-Schmerzes</b> ... ..	174
M. brachioradialis.....	174
M. extensor carpi radialis longus.....	175
M. extensor carpi radialis brevis.....	176
M. extensor carpi ulnaris.....	176
M. extensor digitorum.....	177
M. extensor indicis.....	177
M. supinator.....	178
Dehnung der Unterarmextensoren.....	179
M. palmaris longus.....	180
M. flexor carpi radialis.....	180
M. flexor carpi ulnaris.....	180
M. flexor digitorum superficialis et profundus	181
M. flexor digitorum profundus.....	182
M. flexor pollicis longus.....	182
M. pronator teres.....	183
Dehnung der Unterarmflexoren.....	183
M. adductor pollicis.....	184
M. opponens pollicis.....	185
M. abductor digiti minimi.....	186
Mm. interossei.....	187
<b>19.4 Muskeln des oberen Rumpfschmerzes</b> .....	189
M. pectoralis major.....	189
M. pectoralis minor.....	191
M. subclavius.....	192
Dehnung der Pektoralismuskulatur.....	192
M. sternalis.....	194
M. serratus posterior superior.....	194
M. serratus posterior inferior.....	195
M. serratus anterior.....	196
M. erector spinae.....	197
Dehnung der autochthonen Rückenmuskulatur.....	199
M. rectus abdominis, M. obliquus internus et externus abdominis,	
M. transversus abdominis, M. pyramidalis... ..	199
Dehnung der Bauchmuskulatur.....	202
<b>19.5 Muskeln des unteren Rumpfschmerzes</b> .....	203
M. quadratus lumborum.....	203
Dehnung der lateralen Rumpfseite.....	204
M. iliopsoas.....	204
Dehnung der Hüftbeuge- und Glutealmuskulatur.....	206
Muskeln des Beckenbodens.....	206
M. gluteus maximus.....	208
M. gluteus medius.....	209
M. gluteus minimus.....	210
M. piriformis.....	211
Dehnung des M. piriformis.....	212
<b>19.6 Muskeln des Hüft-, Oberschenkel- und Knieschmerzes</b> .....	213
M. tensor fasciae latae.....	213
M. sartorius.....	214
M. pectineus.....	214
M. quadriceps femoris.....	215
Dehnung des M. quadriceps femoris.....	218
M. gracilis.....	218
M. adductor longus.....	219
M. adductor brevis.....	219
M. adductor magnus.....	220
Dehnung der kurzen Hüftadduktoren.....	221
Dehnung der langen Hüftadduktoren.....	221
M. biceps femoris.....	222
M. semitendinosus.....	223
M. semimembranosus.....	223
Dehnung der Ischiokruralmuskulatur.....	224
M. popliteus.....	224

<b>19.7 Muskeln des Unterschenkel-, Knöchel- und Fußschmerzes</b> .....	226	M. flexor digitorum longus .....	235
M. tibialis anterior.....	226	M. flexor hallucis longus .....	235
M. tibialis posterior.....	227	M. extensor digitorum brevis .....	236
M. peroneus longus.....	229	M. extensor hallucis brevis .....	236
M. peroneus brevis .....	229	M. abductor hallucis .....	237
M. peroneus tertius.....	230	M. flexor digitorum brevis.....	237
M. gastrocnemius .....	230	M. abductor digiti minimi .....	239
M. soleus .....	231	M. quadratus plantae .....	239
M. plantaris.....	232	Mm. interossei dorsales.....	240
Dehnung der Wadenmuskulatu.....	233	Mm. interossei plantares.....	241
M. extensor digitorum longus .....	233	M. adductor hallucis.....	241
M. extensor hallucis longus.....	233	M. flexor hallucis brevis.....	243
<b>20 Literatur</b> .....	<b>245</b>		
<b>21 Abbildungsnachweis</b> .....	<b>249</b>		
<b>22 Abkürzungen</b> .....	<b>250</b>		
<b>Sachverzeichnis</b> .....	<b>251</b>		



Richter/Hebgen

[Triggerpunkte und Muskelfunktionsketten](#)

in der Osteopathie und manuellen Therapie

272 Seiten, geb.  
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)