

Kay Bartrow

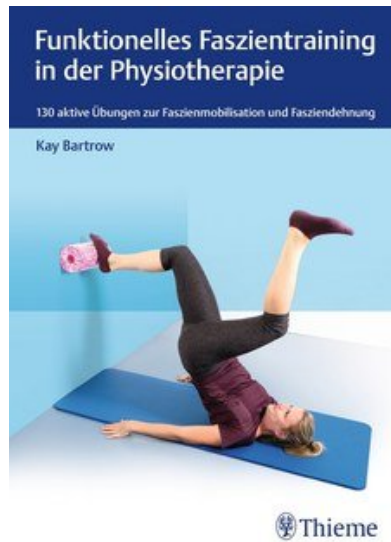
Funktionelles Faszientraining in der Physiotherapie

Leseprobe

[Funktionelles Faszientraining in der Physiotherapie](#)

von [Kay Bartrow](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.de/b25091>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
-------------------	---

Teil 1

Allgemeines

1	Das Faszien­system – ein Netzwerk	12
1.1	Feinbau und Vernetzung	18
1.2	Bindegewebe mit spezifischen Funktionen	24
2	Myofasziale Ketten	41
2.1	Frontline	42
2.2	Backline	45
2.3	Laterallinie	47
2.4	Spirallinie	48
2.5	Frontale Armlinie	50
2.6	Dorsale Armlinie	51
3	Fasziales Training und Trainingsprinzipien	52
3.1	Anpassungsmechanismen des Faszien­gewebes	54
3.2	Fasziale Trainingslehre: Normative und Prinzipien	57
3.3	Funktionen des Faszien­systems und Trainingsziele	73
4	Methoden im Faszientraining	75
4.1	Fascial Release	75
4.2	Fascial Elasticity	78
4.3	Fascial Refinement	79
4.4	Fascial Stretch	81
5	Klinische Bilder in der Physiotherapie	82
5.1	Die Körperhaltung und myofasziale Dysfunktionen	83
6	Praktische Konsequenz für ein optimales Faszientraining	88
6.1	Regeneration von zur Verspannung neigenden Muskeln	88
6.2	Aktivierung einer zur Abschwächung neigenden Muskulatur	89
7	Patientenbeispiele	91
7.1	Patientenbeispiel 1	91
7.2	Patientenbeispiel 2	100
7.3	Patientenbeispiel 3	105
7.4	Patientenbeispiel 4	110
7.5	Weitere Patientenbeispiele	116
7.6	Patientenbeispiel 5	120
7.7	Patientenbeispiel 6	124

Teil 2

Übungen

8	Übungssammlung Frontline	134
8.1	Oberflächliche Frontline – lokale Releasetechniken an den knöchernen Befestigungen	134
8.2	Oberflächliche Frontline – globale Releasetechniken der myofaszialen Leitungsbahnen.	140
8.3	Langkettige verbindende Rollouts in Teilabschnitten oder in der gesamten oberflächlichen Frontline	146
8.4	Tiefe Frontline – lokale Releasetechniken an den knöchernen Befestigungen	148
8.5	Tiefe Frontline – globale Releasetechniken der myofaszialen Leitungsbahnen	156
8.6	Langkettige verbindende Rollouts in Teilabschnitten der myofaszialen Kette	162
8.7	Mobilisation der myofaszialen Frontline	165
8.8	Tonisierung der myofaszialen Frontline.	167
9	Übungssammlung Backline	171
9.1	Oberflächliche Backline – lokale Releasetechniken an den knöchernen Befestigungen	171
9.2	Oberflächliche Backline – globale Releasetechniken der myofaszialen Leitungsbahnen	176
9.3	Langkettige verbindende Rollouts in umschriebenen Teilabschnitten oder in der gesamten oberflächlichen Backline	181
9.4	Mobilisation der myofaszialen Backline.	186
9.5	Tonisierung der myofaszialen Backline	188
10	Übungssammlung Laterallinie	191
10.1	Laterallinie – lokale Releasetechniken an den knöchernen Befestigungen	191
10.2	Laterallinie – globale Releasetechniken der myofaszialen Leitungsbahnen.	195
10.3	Langkettige verbindende Rollouts in umschriebenen Teilabschnitten oder in der gesamten oberflächlichen Laterallinie	201
10.4	Mobilisation der myofaszialen Laterallinie	204
10.5	Tonisierung der myofaszialen Laterallinie	207
11	Übungssammlung Spirallinie	210
11.1	Spirallinie – lokale Releasetechniken an den knöchernen Befestigungen.	210
11.2	Spirallinie – globale Releasetechniken der myofaszialen Leitungsbahnen	221
11.3	Langkettige verbindende Rollouts in umschriebenen Teilabschnitten oder in der gesamten oberflächlichen Spirallinie	229
11.4	Mobilisation der myofaszialen Spirallinie.	232
11.5	Tonisierung der myofaszialen Spirallinie	234
12	Übungssammlung vordere Armlinie	237
12.1	Vordere Armlinie – lokale Releasetechniken an den knöchernen Befestigungen	237
12.2	Vordere Armlinie – globale Releasetechniken der myofaszialen Leitungsbahnen	242
12.3	Langkettige verbindende Rollouts in umschriebenen Teilabschnitten oder in der gesamten vorderen Armlinie	247
13	Übungssammlung hintere Armlinie	250
13.1	Hintere Armlinie – lokale Releasetechniken an den knöchernen Befestigungen	250
13.2	Hintere Armlinie – globale Releasetechniken der myofaszialen Leitungsbahnen	256

13.3	Langkettige verbindende Rollouts in umschriebenen Teilabschnitten oder in der gesamten hinteren Armlinie.	265
13.4	Mobilisation der myofaszialen Armlinien	268
13.5	Tonisierung der myofaszialen Armlinien.	270

Teil 3

Anhang

Literatur	276
Sachverzeichnis	283



Kay Bartrow

[Funktionelles Faszientraining in der Physiotherapie](#)

130 aktive Übungen zur Faszienmobilisation und Fasziendehnung

296 Seiten, kart.
erschienen 2019



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de