

Inhaltsverzeichnis

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

Teil 1

Grundlagen

1	Einleitung	16
1.1	Behandlungsansatz im FDM	16
1.2	Zum Aufbau des Buches	18
2	Modellcharakter des FDM.	20
2.1	Entstehung des neuen Medizinmodells	20
2.2	Fasziendistorsionen	22
2.3	Drei Säulen des FDM	22
2.4	Modellcharakter des FDM	22
2.5	Orthopathie versus FDM	23
2.6	Vom Handeln im Medizinmodell	24
2.6.1	Medizin ist keine Naturwissenschaft, sondern eine Handlungswissenschaft	24
2.6.2	Methodische Limitationen randomisierter Studien	25
2.6.3	Statistik liefert keine Gewissheit, sondern nur Wahrscheinlichkeiten	25
2.6.4	Wir unterstellen Prozessen Sinn und Kausalität	25
2.6.5	Mechanismen von Heilung sind unklar	26
2.6.6	Wir erforschen nur das, was wir für erforschenswert halten	28
2.7	Welche Anforderungen muss ein Medizinmodell erfüllen?	28
2.7.1	Plausibilität	29
2.7.2	Richtigkeit.	29
2.8	Was bedeutet das neue Modell für unser Handeln?	30
2.8.1	Neubewertung klassischer Diagnosen.	31
2.8.2	Vertrauen in die Selbstregulationsfähigkeit.	31
2.8.3	Eröffnen neuer Perspektiven für die Behandlung und den Patienten	31
3	Entstehung des FDM	32
3.1	Stephen Typaldos – sein Leben und Werk	32
3.1.1	Die Jahre 1957–2006	32
3.1.2	Nach seinem Tod – Verbände und weltweite Verbreitung	34
3.2	Entdeckung der Fasziendistorsionen	35
3.2.1	Von der Gestik zur Behandlung	35
3.2.2	Intuitive Behandlung ohne Diagnose	36
3.2.3	Verdrehungen der Faszien als Ursache	36
3.2.4	Zusammenführung in einem Modell	37
4	Drei Säulen des FDM	39
4.1	Einleitung	39
4.2	Faszie	39
4.2.1	Geschichte der Faszienforschung	40

4.2.2	Typaldos' Verständnis von Faszie	46
4.2.3	Aktueller Stand der Faszienforschung	58
4.2.4	Zusammenfassung und Ausblick	63
4.3	Bewegung	65
4.3.1	Bedeutung von Bewegung für den menschlichen Körper	65
4.3.2	Folgen längerer Ruhigstellung und Inaktivität.	65
4.3.3	Gibt es Ansätze des Umdenkens in der Schulmedizin?.	65
4.3.4	Bedeutung von Bewegung aus Sicht des FDM	66
4.3.5	Bewegung als individuelle Entscheidung.	68
4.4	Patientenorientierung	69
4.4.1	Der Patient kennt sein Problem und kann es auch mitteilen	69
4.4.2	Der Patient gibt das Behandlungsziel vor	70
4.4.3	Der Patient entscheidet, ob eine Faszien­distorsion behandelt werden soll	71
4.4.4	Der Patient ist für seinen Körper selbst verantwortlich	71
4.4.5	Jeder FDM-Therapeut ist auch Patient	72
4.5	Zusammenfassung: Modellcharakter des FDM	73

Teil 2

Fasziendistorsionen

5	Einleitung	76
5.1	Diagnoseprinzipien	76
5.1.1	Gestik	76
5.1.2	Anamnese	77
5.1.3	Untersuchung	77
5.2	Behandlungsprinzipien	78
5.2.1	Behandlung mit dem Daumen	78
5.2.2	Behandlungstechniken mit der ganzen Hand	80
5.2.3	Nichtmanuelle Techniken	81
5.2.4	Aufklärung und Nebenwirkungen.	82
5.2.5	Kontraindikationen	82
5.3	Übersicht der Fasziendistorsionen	83
6	Triggerband (triggerband, TB)	85
6.1	Grundlagen	85
6.1.1	Beschreibung	85
6.1.2	Entstehung.	85
6.1.3	Anatomische Lokalisierung	86
6.1.4	Mögliche Heilungsverläufe.	87
6.2	Diagnose	90
6.2.1	Gestik	90
6.2.2	Anamnese	90
6.2.3	Untersuchung	91
6.3	Behandlung	91
6.3.1	Triggerbandtechnik.	91
6.3.2	Erhöhung der Effektivität.	94

7	Hernierter Triggerpunkt (herniated triggerpoint, HTP)	96
7.1	Grundlagen	96
7.1.1	Beschreibung	96
7.1.2	Entstehung	96
7.1.3	Anatomische Lokalisierung	96
7.1.4	Formen	97
7.1.5	Mögliche Heilungsverläufe	97
7.2	Diagnose	97
7.2.1	Gestik	97
7.2.2	Anamnese	97
7.2.3	Untersuchung	97
7.3	Behandlung	98
7.3.1	HTP-Technik	98
7.3.2	Teilerfolge bei der Behandlung	99
7.3.3	Alternative Behandlungsansätze	99
8	Kontinuumdistorsion (continuum distortion, CD)	100
8.1	Grundlagen	100
8.1.1	Beschreibung	100
8.1.2	Voraussetzung: Kontinuumtheorie	100
8.1.3	Entstehung	102
8.1.4	Mögliche Heilungsverläufe	102
8.2	Diagnose	103
8.2.1	Gestik	103
8.2.2	Anamnese	103
8.2.3	Untersuchung	103
8.3	Behandlung	103
8.3.1	Kontinuumtechnik	104
8.3.2	Impulstechnik	104
8.3.3	Besonderheiten der Behandlung	105
8.3.4	Medikamentöse und weitere Behandlungen	106
9	Faltdistorsion (folding distortion, FD)	107
9.1	Grundlagen	107
9.1.1	Prinzip der Faltfaszie	107
9.1.2	Entstehung und Formen von Faltdistorsionen	108
9.1.3	Anatomische Lokalisierung	109
9.1.4	Mögliche Heilungsverläufe	110
9.2	Diagnose	110
9.2.1	Gestik	110
9.2.2	Anamnese	111
9.2.3	Untersuchung	111
9.3	Behandlung	112
9.3.1	Entfalttechniken	112
9.3.2	Einfalttechniken	113
9.3.3	Faltbehandlungen an Membranen und Septen	113
9.3.4	Eigenbehandlung durch den Patienten	113

10	Zylinderdistorsion (cylinder distortion, CyD)	114
10.1	Grundlagen	114
10.1.1	Prinzip	114
10.1.2	Entstehung und Verlauf	115
10.1.3	Anatomische Lokalisierung	116
10.2	Diagnose	117
10.2.1	Gestik	117
10.2.2	Anamnese	117
10.2.3	Untersuchung	117
10.2.4	Besonderheiten im Krankheitsverlauf	118
10.3	Behandlung	119
10.3.1	Vorbemerkung	119
10.3.2	Manuelle Behandlung	119
10.3.3	Nichtmanuelle Behandlung	123
11	Tektonische Fixation (tectonic fixation, TF)	127
11.1	Grundlagen	127
11.1.1	Prinzip der glatten Faszie	127
11.1.2	Entstehung der tektonischen Fixation	128
11.2	Diagnose	128
11.2.1	Gestik	128
11.2.2	Anamnese	128
11.2.3	Untersuchung	128
11.3	Behandlung	128
11.3.1	Vorbemerkung: Bedeutung von Steifigkeit für den Körper	128
11.3.2	Prinzip der Behandlung	129
11.3.3	Behandlungstechniken	129

Teil 3

Behandlung von Beschwerden nach Körperregionen

12	Einleitung	134
13	Kopf	135
13.1	Kopfschmerz	135
13.1.1	Triggerbänder	136
13.1.2	HTPs	137
13.1.3	Kontinuumdistorsionen	138
13.1.4	Faltdistorsionen	138
13.1.5	Zylinderdistorsionen	138
13.1.6	Medizinische Diagnosen	139
13.2	Kiefer- und Gesichtsschmerz	139
13.2.1	Triggerbänder	140
13.2.2	Kontinuumdistorsionen	141
13.2.3	Faltdistorsionen	141
13.2.4	Zylinderdistorsionen	142
13.2.5	Medizinische Diagnosen	143

13.3	Ohrenbeschwerden	143
13.3.1	Triggerbänder	144
13.3.2	Kontinuumdistorsionen	144
13.3.3	Tektonische Fixationen	144
13.3.4	Medizinische Diagnosen	145
14	Nacken und Schulter	147
14.1	Nacken und Hals	147
14.1.1	Triggerbänder	148
14.1.2	HTPs	150
14.1.3	Kontinuumdistorsionen	151
14.1.4	Faltdistorsionen	152
14.1.5	Zylinderdistorsionen	153
14.1.6	Tektonische Fixationen	153
14.1.7	Medizinische Diagnosen	155
14.2	Schulter	155
14.2.1	Triggerbänder	158
14.2.2	HTPs	160
14.2.3	Kontinuumdistorsionen	161
14.2.4	Faltdistorsionen	161
14.2.5	Zylinderdistorsionen	164
14.2.6	Tektonische Fixationen	165
14.2.7	Medizinische Diagnosen	170
15	Obere Extremität	173
15.1	Oberarm	173
15.1.1	Triggerbänder	174
15.1.2	HTP	174
15.1.3	Kontinuumdistorsionen	174
15.1.4	Faltdistorsionen	174
15.1.5	Zylinderdistorsionen	179
15.2	Ellenbogen	180
15.2.1	Triggerbänder	181
15.2.2	Kontinuumdistorsionen	182
15.2.3	Faltdistorsionen	183
15.2.4	Zylinderdistorsionen	186
15.2.5	Tektonische Fixation	186
15.2.6	Medizinische Diagnosen	186
15.3	Unterarm	187
15.3.1	Triggerbänder	188
15.3.2	Kontinuumdistorsionen	188
15.3.3	Faltdistorsionen	189
15.3.4	Zylinderdistorsionen	191
15.3.5	Medizinische Diagnosen	191
15.4	Handgelenk	193
15.4.1	Triggerbänder	194
15.4.2	Kontinuumdistorsionen	194
15.4.3	Faltdistorsionen	194
15.4.4	Zylinderdistorsionen	195

15.4.5	Tektonische Fixation	195
15.4.6	Medizinische Diagnosen	196
15.5	Hand und Finger	197
15.5.1	Triggerbänder	198
15.5.2	Kontinuumdistorsionen	200
15.5.3	Faltdistorsionen	200
15.5.4	Zylinderdistorsionen	202
15.5.5	Tektonische Fixation	202
15.5.6	Medizinische Diagnosen	203
16	Rumpf	205
16.1	Mittlerer Rücken und Brustkorb	205
16.1.1	Triggerbänder	207
16.1.2	HTPs	208
16.1.3	Kontinuumdistorsionen	208
16.1.4	Faltdistorsionen	208
16.1.5	Zylinderdistorsionen	216
16.1.6	Tektonische Fixation	217
16.1.7	Medizinische Diagnosen	220
16.2	Unterer Rücken	221
16.2.1	Triggerbänder	223
16.2.2	HTPs	224
16.2.3	Kontinuumdistorsionen	225
16.2.4	Faltdistorsionen	225
16.2.5	Zylinderdistorsionen	230
16.2.6	Tektonische Fixation	231
16.2.7	Medizinische Diagnosen	233
16.3	Bauch	236
16.3.1	Triggerbänder	238
16.3.2	HTPs	238
16.3.3	Zylinderdistorsionen	238
16.3.4	Tektonische Fixation	239
16.3.5	Medizinische Diagnosen	239
17	Becken und Hüfte	241
17.1	Becken	241
17.1.1	Triggerbänder	242
17.1.2	HTPs	245
17.1.3	Kontinuumdistorsionen	246
17.1.4	Faltdistorsionen	246
17.1.5	Zylinderdistorsionen	247
17.1.6	Tektonische Fixation	247
17.1.7	Medizinische Diagnosen	248
17.2	Hüfte	250
17.2.1	Triggerbänder	251
17.2.2	HTPs	252
17.2.3	Kontinuumdistorsionen	253
17.2.4	Faltdistorsionen	253
17.2.5	Zylinderdistorsionen	254

17.2.6	Tektonische Fixation	255
17.2.7	Medizinische Diagnosen	256
18	Untere Extremität	259
18.1	Oberschenkel	259
18.1.1	Triggerbänder	260
18.1.2	HTP	261
18.1.3	Faltdistorsionen	261
18.1.4	Zylinderdistorsionen	263
18.1.5	Medizinische Diagnosen	264
18.2	Knie	265
18.2.1	Triggerbänder	267
18.2.2	Kontinuumdistorsionen	268
18.2.3	Faltdistorsionen	269
18.2.4	Zylinderdistorsionen	273
18.2.5	Tektonische Fixation	273
18.2.6	Medizinische Diagnosen	273
18.3	Unterschenkel	278
18.3.1	Triggerbänder	279
18.3.2	Kontinuumdistorsionen	279
18.3.3	Faltdistorsionen	279
18.3.4	Zylinderdistorsionen	282
18.3.5	Medizinische Diagnosen	283
18.4	Knöchel	285
18.4.1	Triggerbänder	286
18.4.2	Kontinuumdistorsionen	286
18.4.3	Faltdistorsionen	287
18.4.4	Zylinderdistorsionen	289
18.4.5	Medizinische Diagnosen	289
18.5	Fuß und Zehen	290
18.5.1	Triggerbänder	292
18.5.2	Kontinuumdistorsionen	293
18.5.3	Faltdistorsionen	293
18.5.4	Zylinderdistorsionen	295
18.5.5	Tektonische Fixation	295
18.5.6	Medizinische Diagnosen	295

Teil 4

Ausblick

19	Einordnung des FDM	298
19.1	Einleitung: Warum gibt es Medizinkonzepte?	298
19.2	Elemente eines Medizinkonzeptes	298
19.3	FDM als Medizinkonzept	300
19.3.1	Krankheitskonzept	300
19.3.2	Verhältnis FDM-Therapeut und Patient	300
19.3.3	Therapeutische Handlungsschema	300

19.4	Osteopathie als Medizinkonzept	300
19.4.1	Krankheitskonzept	300
19.4.2	Verhältnis Osteopath und Patient.	301
19.4.3	Osteopathisches Handlungsschema	301
19.5	FDM und Osteopathie – Unterschiede und Gemeinsamkeiten	303
19.6	Was ist Gesundheit?	305
19.6.1	Faszie als System der Anpassung und Reparatur	305
19.6.2	Was ist Gesundheit? – Meikirch-Modell und Salutogenese	305
20	Zukunft des FDM	307

Teil 5

Anhang

21	Abkürzungsverzeichnis	310
22	Literaturverzeichnis	311
	Sachverzeichnis	317