

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

1	Geschichte des Mulligan-Konzepts	16
1.1	Brian Mulligan	16
2	Das Konzept heute	19
2.1	Wer kann das Konzept erlernen?	19
2.2	Besonderheiten des Mulligan-Konzepts	19
2.2.1	„Mobilisation with Movement“	20
2.2.2	Hypothese Positionsfehler	20
2.2.3	Schmerzfreiheit als „Goldene Regel“	21
2.2.4	Selbstbehandlung/Heimprogramm	22
2.3	Basisprinzipien der Behandlung	22
2.3.1	Schmerzfreie Behandlungsrichtung/ Bewegungsrichtung	22
2.3.2	Intensität	23
2.3.3	Anzahl der Wiederholungen	23
2.3.4	Funktionalität	23
2.3.5	Überdruck	23
2.4	Untersuchung und Dokumentation ...	24
2.5	Techniken	25
2.5.1	MWMs	25
2.5.2	SNAGs	25
2.5.3	NAGs/Reverse NAGs	25
2.5.4	SMWAMs/SMWLMs	25
2.5.5	PRPs	25
2.5.6	Self-SNAGs/Self-MWMs	26
2.5.7	Traktionstechniken	26
2.5.8	Andere Techniken	26
2.6	„PILL“ und „CROCKS“	26

Praxis

3	Obere Extremität	30
3.1	Finger/Hand	30
3.1.1	MWM Finger: Gleiten lateral	30
3.1.2	Tape Finger: Innenrotation	31
3.1.3	MWM Mittelhandknochen (Os metacarpale): Gleiten dorsal	32
3.1.4	Tape Mittelhandknochen (Os metacarpale): Gleiten dorsal	33
3.1.5	MWM Handwurzelknochen (z. B. Os scaphoideum): Gleiten palmar ...	34
3.1.6	MWM Handwurzelknochen (z. B. Os lunatum): Gleiten palmar im Stütz	35
3.1.7	Self-MWM Handwurzelknochen (z. B. Os lunatum): Gleiten palmar im Stütz	37
3.1.8	MWM Handgelenk: Gleiten lateral	39
3.1.9	MWM Handgelenk: Gleiten lateral im Stütz	40
3.1.10	Self-MWM Handgelenk: Gleiten lateral im Stütz	42
3.1.11	MWM distales Radioulnargelenk: Gleiten Ulna ventral	43
3.1.12	MWM distales Radioulnargelenk: Gleiten Ulna ventral im Stütz	45
3.2	Unterarm/Ellenbogen	47
3.2.1	MWM proximales Radioulnargelenk: Gleiten ventral	47
3.2.2	Tape proximales Radioulnargelenk: Gleiten ventral	48
3.2.3	MWM Ellenbogen: Gleiten lateral in Flexion	49
3.2.4	MWM Ellenbogen: Gleiten lateral in Extension	50
3.2.5	MWM Ellenbogen: Gleiten lateral in Flexion mit Gurt	51
3.2.6	MWM Ellenbogen: Gleiten lateral in Extension mit Gurt	52
3.2.7	MWM Olekranon: Gleiten medial	53
3.2.8	Tape Olekranon: Gleiten medial	54
3.2.9	MWM „Tennisellenbogen“: Gleiten lateral mit Gurt	55
3.2.10	Self-MWM „Tennisellenbogen“: Gleiten lateral	57
3.2.11	PRP Ellenbogen	58

3.3	Schulter	59	3.3.6	MWM Schultergelenk: Gleiten dorso-lateral in Funktion	67
3.3.1	MWM Schultergelenk: Gleiten dorso-lateral.	59	3.3.7	MWM Schultergelenk: Gleiten kaudal.	69
3.3.2	Self-MWM Schultergelenk: Gleiten dorso-lateral.	61	3.3.8	MWM Schultergelenk: Gleiten kaudo-lateral, „Schürzengriff“	71
3.3.3	MWM Schultergelenk: Gleiten dorso-lateral mit Gurt.	63	3.3.9	MWM Schultergürtel	72
3.3.4	Tape Schulter	65	3.3.10	MWM Schultergürtel „Lion-Technik“.	74
3.3.5	MWM Schultergelenk: Gleiten dorso-kaudal	66	3.3.11	MWM Schultergürtel (ACG): Gleiten Klavikula dorso-kaudal.	75
4	Untere Extremität	76			
4.1	Fuß/oberes Sprunggelenk (OSG)	76	4.2.3	MWM Kniegelenk: Gleiten ventral mit Gurt	101
4.1.1	MWM Großzehengrundgelenk: Gleiten medial	76	4.2.4	MWM Kniegelenk: Gleiten dorsal.	102
4.1.2	Tape Großzehe: Außenrotation.	77	4.2.5	MWM Kniegelenk: Gleiten lateral – Bauchlage	104
4.1.3	PRP Zehengrundgelenk.	78	4.2.6	MWM Kniegelenk: Gleiten lateral unter Belastung	105
4.1.4	MWM Großzehengrundgelenk: laterales Gleiten.	79	4.2.7	Heimprogramm MWM Kniegelenk: Gleiten medial unter Belastung.	107
4.1.5	MWM Mittelfuß (Os metatarsale): Gleiten plantar.	80	4.2.8	MWM Kniegelenk: Gleiten ventral mit Gurt – Stand	108
4.1.6	Tape Mittelfußknochen (z. B. Os metatarsale V): Gleiten plantar. ...	81	4.2.9	Tape Kniegelenk	109
4.1.7	MWM Fußwurzel (Os cuboideum): Gleiten plantar.	82	4.2.10	MWM proximale Fibula: Gleiten ventral. ..	110
4.1.8	Tape Fußwurzel (z. B. Os naviculare)	84	4.2.11	MWM proximale Fibula: Gleiten ventral unter Belastung	111
4.1.9	Tape Kalkaneus	85	4.2.12	Tape proximale Fibula	112
4.1.10	MWM oberes Sprunggelenk (OSG): Gleiten dorsal.	86	4.2.13	Tape Achillessehne/Wade	113
4.1.11	MWM oberes Sprunggelenk (OSG): ventrales Gleiten Unterschenkel mit Gurt.	87	4.2.14	Squeeze-Technik Knie.	114
4.1.12	Tape Talus.	90	4.3	Hüfte	115
4.1.13	Passive Mobilisation OSG: Gleiten ventral.	91	4.3.1	MWM Hüftgelenk Flexion: Traktion lateral mit Gurt	115
4.1.14	MWM distale Fibula (OSG) Inversion: Gleiten dorsal.	92	4.3.2	MWM Hüftgelenk Innenrotation: Traktion lateral mit Gurt	117
4.1.15	Tape distale Fibula	94	4.3.3	MWM Hüftgelenk Extension: Traktion lateral mit Gurt	119
4.1.16	MWM distale Fibula (OSG): Gleiten dorsal in Belastung	95	4.3.4	MWM Hüftgelenk: Gleiten dorsal mit Gurt	121
4.1.17	Self-Tape distale Fibula.	97	4.3.5	Traktion Hüftgelenk: longitudinal mit Gurt	123
4.2	Unterschenkel/Knie	98	4.3.6	PRP Hüfte	125
4.2.1	MWM Kniegelenk: Gleiten lateral	98			
4.2.2	MWM Kniegelenk: Gleiten lateral mit Gurt	100			

5	Wirbelsäule	126
5.1	Halswirbelsäule und Kiefer	126
5.1.1	NAG	126
5.1.2	Reverse NAG	128
5.1.3	Headache-SNAG	130
5.1.4	Self Headache-SNAG	131
5.1.5	Reverse Headache-SNAG	132
5.1.6	Self-Reverse Headache-SNAG („Faust-Traktion“)	133
5.1.7	HWS-SNAG: zentral in Flexion	134
5.1.8	HWS-Self-SNAG: zentral mit Gurt/Handtuch	136
5.1.9	HWS-SNAG: unilateral in Rotation	137
5.1.10	HWS-Self-SNAG: unilateral mit Gurt/Handtuch	140
5.1.11	C 1-SNAG: unilateral	142
5.1.12	C 1-Self-SNAG: unilateral mit Gurt/Handtuch	144
5.1.13	C 2-SNAG: zentral	146
5.1.14	C 2-Self-SNAG: zentral mit Gurt/Handtuch	147
5.1.15	Transversaler SNAG	148
5.1.16	Spinal Mobilisation with Arm Movement (SMWAM)	149
5.1.17	Self-Spinal Mobilisation with Arm Movement (Self-SMWAM)	151
5.1.18	Traktion obere HWS	152
5.1.19	MWM Kiefer: Gleiten medial	153
5.1.20	MWM Kiefer: Zentrierung bilateral	155
5.1.21	MWM Kiefer: Traktion – unilateral	156
5.1.22	Self-MWM Kiefer: Gleiten medial	158
5.2	Brustwirbelsäule	159
5.2.1	BWS-SNAG: zentral in Extension	159
5.2.2	BWS-Self-SNAG: zentral mit Gurt	161
5.2.3	BWS-SNAG: unilateral in Rotation	162
5.2.4	Traktion mittlere/untere BWS mit Gurt	164
5.2.5	MWM Rippen: unilateral	165
5.2.6	MWM 1. Rippe: unilateral	167
5.2.7	Self-MWM 1. Rippe: unilateral mit Gurt	169
5.3	Lendenwirbelsäule	170
5.3.1	SNAG LWS: zentral in Extension – Bauchlage	170
5.3.2	SNAG LWS: zentral in Flexion – „Lion-Technik“	171
5.3.3	Self-SNAG LWS: zentral in Flexion – „Lion-Technik“	173
5.3.4	SNAG LWS L 5/S 1: unilateral in Flexion – „Lion-Technik“	174
5.3.5	SNAG LWS: zentral in Flexion – Sitz	176
5.3.6	SNAG LWS: unilateral in Flexion – Sitz	178
5.3.7	SNAG LWS: unilateral in Seitneigung – Sitz	180
5.3.8	SNAG LWS: unilateral in kombinierter Bewegung – Sitz	182
5.3.9	SNAG LWS L 5/S 1: unilateral in Flexion – Sitz	184
5.3.10	SNAG LWS: zentral in Extension – Stand	186
5.3.11	Self-SNAG LWS: zentral in Extension mit Gurt	188
5.3.12	SNAG LWS: unilateral in Extension – Stand	189
5.3.13	Self-SNAG LWS: unilateral in Extension – Stand	191
5.3.14	Two leg rotation („Gate-Technik“)	192
5.3.15	Heimprogramm Two leg rotation („Gate-Technik“)	193
5.3.16	Bent Leg Raise (BLR)	194
5.3.17	Heimprogramm Bent Leg Raise (BLR)	195
5.3.18	Mulligan Traction Straight Leg Raise (MTSLR)	196
5.3.19	Spinal Mobilisation with Leg Movement (SMWLM): untere LWS	198
5.3.20	Spinal Mobilisation with Leg Movement (SMWLM): obere LWS	200
5.4	Sakroiliakalgelenk	202
5.4.1	MWM Sakroiliakalgelenk (SIG): Ilium ventral – Bauchlage	202
5.4.2	MWM Sakroiliakalgelenk (SIG): Ilium dorsal – Bauchlage	203
5.4.3	MWM Sakroiliakalgelenk (SIG): Ilium dorsal – Stand	204
5.4.4	MWM Sakroiliakalgelenk (SIG): Ilium ventral – Stand	205
5.4.5	Self-MWM Sakroiliakalgelenk (SIG): Ilium ventral	206
5.4.6	MWM Sakroiliakalgelenk (SIG): Ilium Kompression	207
5.4.7	Self-MWM Sakroiliakalgelenk (SIG): Ilium Kompression mit Gurt	208

Hintergrund und Forschung

6	Mögliche Erklärungsmodelle und Potenzial des Mulligan-Konzepts	210
6.1	Paradigmenwechsel in der Manuellen Therapie	210
6.1.1	Zunehmende Aktivität des Patienten	210
6.1.2	Methoden wirken auch nicht-segmental. .	211
6.2	Wirkmechanismen von Mobilisation with Movement	211
6.2.1	Positionsfehler und „physiologisches Gelenk“ beeinflussen	211
6.2.2	Motorisches und sympathisches Nervensystem beeinflussen.	212
6.2.3	Angstvermeidungsverhalten und Chronifizierungen reduzieren.	212
6.2.4	Kortikale Reorganisation fördern	212
6.2.5	Vor der Therapie informieren, Erwartungen und endogene Mechanismen wecken	213
6.2.6	Aktive und passive Mobilisationen kombinieren.	213
6.3	MWM im Rahmen der ICF	214
6.4	Rolle des Mulligan-Konzepts in der Prävention	215
6.5	MWM und SNAG im Vergleich zu anderen Techniken	216
7	Das Mulligan-Konzept in Fort- und Weiterbildung	219
7.1	Qualitätssicherung in der physiotherapeutischen Fort- und Weiterbildung ..	219
7.1.1	Stiftung Warentest prüfte physiotherapeutische Fortbildungen	219
7.1.2	Fortbildungspflicht	219
7.2	Qualitätssicherung im Mulligan-Konzept	219
7.2.1	Ausbildungsstandards im Mulligan-Konzept.	220
7.2.2	Standards der Mulligan-Instruktoren.	220
7.2.3	Therapeutenstandards im Mulligan-Konzept.	220
7.3	Weiterentwicklung des Mulligan-Konzepts	221
7.3.1	Implementierung des Curriculums.	221
7.3.2	Aufnahme in Leitlinien.	221
7.3.3	Kontinuierliches Weiterentwickeln der Techniken	221
8	Mulligan International	223
9	Forschung und Evidenz	225
10	Problemlösung	228
Anhang		
11	Glossar	232
12	Curriculum Mulligan-Konzept	234
13	MCTA-Instruktoren D/A/CH	235
14	Internetadressen/Mulligan-Online	236
	Sachverzeichnis	237
	Videoliste	239