

Inhalt

Vorwort 1	V
Vorwort 2	VI
Einleitung	1
1 Eigene Erfahrungen mit der Myofaszialen Integration	4
2 Myofaszialer Check	8
3 Myofasziale Integration: Behandlungsablauf	12
3.1 Untersuchungsmethoden	14
3.2 Manuelle Behandlung	16
3.3 Feedback vom Patienten und vom Körper	17
3.4 Praktische Durchführung	18
4 Grundprinzipien der Myofaszialen Integration	21
4.1 Faszial denken	24
4.2 Bewegen	43
4.3 Schmerzen verstehen	46
4.4 Körpergefühl richtig interpretieren	52
4.5 Heilungsturbo zulassen	60
4.6 Selbstheilungskräfte aktivieren	62
5 Typische Beschwerden und Fallbeispiele	70
5.1 Die häufigsten Ursachengruppen von Schmerzen	72
5.2 Becken – Hüfte – Gesäß	75
Der Beckenboden (Gastbeitrag von Susanne Schwärzler)	78
5.3 Kopf – Kiefergelenk – Hals – Nacken – Schulter	85
5.4 Rücken – Wirbelsäule – Rippen	91
5.5 Arme – Ellbogen – Hände	94
5.6 Beine – Knie – Sprunggelenke – Füße	96
5.7 Unerkannte, chronische oder mehrschichtige Schmerzen	104
5.8 Schwangerschaft und Geburt	105
5.9 Leistungssportler in Behandlung	109

III

6	Übungen zur Myofaszialen Integration	112
6.1	Übungen mit der Faszienurolle, den Faszienukugeln und dem Faszienuoball	118
6.2	Faszienu-Eigenmassage manuell und ohne Hilfsmittel	131
6.3	Dehnungen	138
6.4	Sensomotorische Übungen auf der MFT Fun Disc	146
6.5	Sensomotorische Übungen mit dem Sling Trainer	151
6.6	Alltägliche Sportarten zur Integration	156
7	Krafttraining mit Fokus auf das Funktionelle Training	
	Dr. Frank Frebel	162
7.1	Bewegung hält gesund	162
7.2	Gesundheitliche Bedeutung des Krafttrainings	163
7.3	Voraussetzungen für langfristige Trainingserfolge	166
7.4	Wann ist eine Übung „funktionell“ oder „unfunktionell“?	168
7.5	Vergleich zwischen Funktionellem Training und klassischen Trainingsübungen	171
7.6	Mögliche Nachteile des Funktionellen Trainings	173
7.7	Funktionelles Training: Übungen	174
7.8	Empfehlungen für die Trainingsplanorganisation und -durchführung	214
	Literatur	218
	Die Autoren	220
	Bildnachweis	222
	Danksagung	222
	Bezugsquellen	222
	Register	223