

GABRIELE KIESLING

PHYSIOTHERAPIE

FÜR ZU HAUSE

Häufige Beschwerden selbst behandeln -
mit über 90 Übungen aus der Faszien-Physiotherapie

riva

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INHALT

Geleitwort von Dr. Robert Schleip	6
Geleitwort von Klaus Eder	8
Vorwort.	10
Einführung	13
Wissen ist der erste Schritt zur Besserung	14
Warum Faszien-Physiotherapie?	15
Funktion der Faszien.	17
Anatomische Grundlagen	21
Die gesunde Wirbelsäulenhaltung	22
Über- und Unterbeweglichkeit	28
Kohärenz als Wohlfühl	28
Dysstress erkennen	30
Schmerzen lindern, »Wohlweh« hilft heilen	31
Selbstuntersuchung.	34
Faszien-Physiotherapie	49
Acht Kategorien der Selbstbehandlung	50
Equipment	54
Selbstbehandlung mit der Minifaszienrolle.	55
Unterdruckbehandlung mit dem Faszienfreund	70
Crosstaping	77
Von Kopf bis Fuß üben	79
Halswirbelsäule und Nacken 80 • Brustwirbelsäule und Rumpf 94 • Lendenwirbelsäule und Becken 104 • Rund um die Wirbelsäule 124 • Schulter und Schultergürtel 128 • Ellenbogen und Hand 138 • Hüfte 142 • Knie 154 • Fuß 160	
Starterpaket, wenn es mal heftiger zwickelt.	164
Top Twelve	166
Übungsverzeichnis	171
Literaturempfehlungen	173
Nützliche Adressen	173
Quellen	174
Über die Autorin	175
Danksagung.	176