Muskel finden

- Der Patient drückt mit seinem rechten lateralen Fuß gegen den rechten Daumen des Behandlers
- Mit den Fingern seiner linken Hand werden die Bereiche der Muskelsehnenübergänge nach einer oder mehreren schmerzenden Stellen mittels Druck abgesucht
- Bitte orientieren Sie sich hierzu an den gelben Ursprungs- und grünen Ansatzkreisen auf der Altarfalzseite 246
- Werden eine oder mehrere schmerzende Stellen gefunden, beginnt die Behandlung wie auf den Altarfalzseiten 247 und 248 beschrieben

Notizen

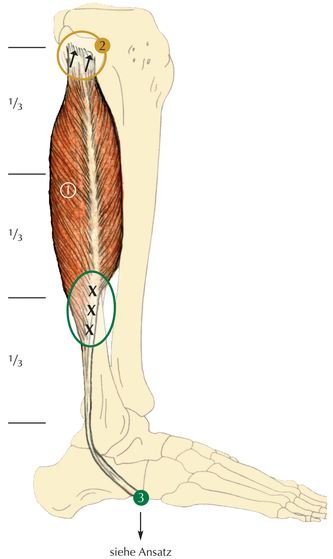
Muskel dehnen

Ausgangsstellung:
- Sitz auf einem Stuhl

Ausführung:
- Sie legen Ihren rechten Unterschenkel auf den linken Oberschenkel
- Jetzt umfassen Sie mit Ihrer linken Hand den rechten Fuß im Bereich der Zehengrundgelenke
- Sie drehen ihn nun auf der Kleinzehenseite nach links zur Decke und gleichzeitig mit Ihrem linken Daumen nach rechts zum Boden
- Es sollte ein Zug im rechten, äußeren Unterschenkel zu spüren sein

M. peroneus longus

Ursprung:
Condylus lateralis tibiae
proximale zwei Drittel der Fibula
Septum intermusculare cruris
Ansatz:
Basis des Os metatarsi I
Os cuneiforme mediale
Innervation:
Nervus peroneus superficialis L5 – S1
Besonderheiten:
Der M. peroneus longus ist auch unter dem Synonym M. fibularis longus zu finden.
Funktionen:
Plantarflexion und Pronation des Fußes



siehe Ansatz

① = M. peroneus longus
② = Muskel – Ursprung
○ = Behandlungsbereich ursprungsnah
③ = Muskel – Ansatz
○ = Behandlungsbereich ansatznah
↗ = Druckrichtung schräg, von z. B. medial nach lateral, kranial nach kaudal usw.
X = Druckrichtung frontal
⮌ = Druckrichtung schräg, von z. B. dorsal nach ventral, ventral nach dorsal usw.

Ursprung

- Der zu Behandelnde befindet sich in der Rückenlage
- Sein rechter Unterschenkel ist in der Behandlungsposition
- Das Beachten der in der Einleitung beschriebenen Regeln ist die Grundlage für eine sehr gute Behandlung
- Diese beginnt, wenn beim „Muskel finden“ eine oder mehrere schmerzende Stellen gefunden wurden

Ursprung

- Sie drücken nach den eingangs beschriebenen Regeln mit Ihrem linken Daumen auf die gefundene schmerzende Stelle des ursprungsnahen Muskelsehnenübergangs
- Dieser liegt am distalen Fibulaköpfchen (Condylus lateralis tibiae)
- Auf der Muskelzeichnung sehen Sie den gelben Bereich, in dem die Behandlung angesetzt wird
- Die Druckrichtung ist medial
- Die Finger Ihrer linken Hand erzeugen am medialen Knie des Patienten einen Gegendruck zu Ihrem Daumen

Ursprung

- Mit Ihrem rechten Daumen unterstützen Sie den linken Daumen
- Die Finger Ihrer rechten Hand umfassen den proximalen, medialen Unterschenkel und erzeugen einen Gegendruck zu Ihrem Daumen

Ansatz

- Der zu Behandelnde befindet sich in der Rückenlage
- Sein rechter Unterschenkel ist in der Behandlungsposition
- Das Beachten der in der Einleitung beschriebenen Regeln ist die Grundlage für eine sehr gute Behandlung
- Diese beginnt, wenn beim „Muskel finden“ eine oder mehrere schmerzende Stellen gefunden wurden

Ansatz

- Sie drücken nach den eingangs beschriebenen Regeln mit Ihrem linken Daumen auf die gefundene schmerzende Stelle des ansatznahen Muskelsehnenübergangs
- Dieser liegt am distalen Ende des mittleren Drittels an der lateralen Fläche der Fibula
- Auf der Muskelzeichnung sehen Sie den grünen Bereich, in dem die Behandlung angesetzt wird
- Bitte achten Sie auf die Druckrichtung, die mit einem x oder verschiedenen Pfeil-Symbolen dargestellt wird
- Die Druckrichtung ist medial
- Die Finger Ihrer linken Hand erzeugen auf dem medialen Unterschenkel des Patienten einen Gegendruck zu Ihrem Daumen

Ansatz

- Mit Ihrem rechten Daumen unterstützen Sie den linken Daumen
- Die Finger Ihrer rechten Hand umfassen den distalen, medialen Unterschenkel und erzeugen einen Gegendruck zu Ihrem Daumen