

Wie gehe ich mit meinem Buch am besten um?

Mit diesem kleinen Leitfaden können Sie Ihr Buch optimal nutzen.

Die Buchreihe „Orthopädische Hausapotheke“ besteht aus drei Bänden:

Band I: Alle Gelenke des Beines und das Hüftgelenk

Band II: Die Wirbelsäule sowie das Kreuzdarmbein- und Kiefergelenk

Band III: Alle Gelenke des Armes und das Schultergelenk

Jeder Band beginnt mit Hintergrundwissen zu den Themen:

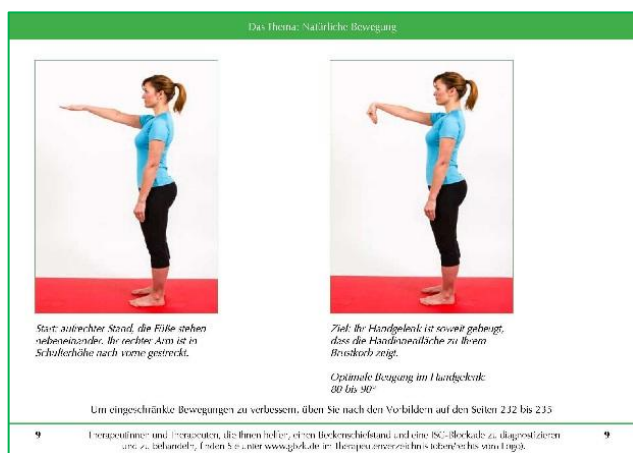
1. Beckenschiefstand
2. Muskulatur
3. Gelenke
4. Knochen
5. Selbstbehandlung

Die fünf Kapitel sind wichtig, damit Ihnen die Arbeit mit und an Ihrem Körper gut gelingt. Ich bin sicher, schon das Lesen wird Ihnen einige Aha-Erlebnisse bescheren. Und dann? Suchen Sie sich das Gelenk aus, was Sie gerade am meisten plagt, und üben Sie!

Da alle drei Bände auch einzeln gekauft werden können, habe ich diese fünf Kapitel, bis Seite 87, in jedem Buch für Sie aufgeschrieben.

In den Kapiteln zu den einzelnen Gelenken geht es immer wieder um das Wichtigste: Dies wird immer in vier Schritten dargestellt.

1. Welche Bewegungen sollte ein gesundes Gelenk machen können?



Alle Seiten, auf denen die Bewegungen vorgestellt werden, die ein gesundes Gelenk durchführen können sollte, werden in **GRÜN** dargestellt.

Dabei stellt das erste Bild die Ausgangsstellung und das zweite Bild die Endposition dar.

Kann diese Bewegung nicht oder nur mit Schmerzen durchgeführt werden, so gehen Sie nach links und in die Zeile „Um eingeschränkte Bewegungen zu verbessern, üben Sie nach den Vorbildern auf den Seiten 232 bis 235“ und führen Sie dort die Dehnungsübungen durch.

2. Ist es nicht optimal beweglich: Welche Dehnungsübungen helfen?

Das Thema: Muskel dehnen



Ausgangsstellung:

- Stand
- Die rechte Handfläche liegt auf einem Tisch
- Die Finger zeigen nach vorne
- Der Ellenbogen ist gestreckt

Ausführung:

- Sie fixieren mit ihrer linken die rechte Hand
- Jetzt schieben Sie Ihre rechte Schulter bei maximal gestrecktem Ellbogen nach vorne
- In dieser Position verweilen Sie für mindestens 40 Sekunden
- Sie sollten einen stärkeren Zug im rechten vorderen Unterarm und Ellenbogengelenk spüren

Die Grundregeln für das Anspannen und Dehnen von Muskeln werden auf Seite 56 näher beschrieben.

Therapeutinnen und Therapeuten, die Ihnen helfen, Ihren Muskel- und Gelenksbeschwerden Ich stelle ich mich der Wirbel, Beckenschleifende und ISG-Blockaden zu diagnostizieren und zu behandeln, finden Sie in unserem Therapeutenverzeichnis unter www.gdz.de/Therapeuten

Alle Seiten, auf denen die Dehnungsübungen vorgestellt werden, werden in **Violett** dargestellt.

Dabei stellt das erste Bild die Übung dar, mit der der Muskel kurz angespannt und das zweite Bild mit welcher Übung der Muskel gedehnt wird.

3. Ist es sogar instabil: Welche Kräftigungsübungen geben ihm wieder Halt?

Das Thema: Handgelenke – Kräftigungsübungen



Bild 1 Bild 2

Therapeutinnen und Therapeuten, die Ihnen helfen, außer Muskel- und Gelenksbeschwerden Ich stelle ich mich der Wirbel, Beckenschleifende und ISG-Blockaden zu diagnostizieren und zu behandeln, finden Sie in unserem Therapeutenverzeichnis unter www.gdz.de/Therapeuten

Alle Seiten, auf denen die Kräftigungsübungen vorgestellt werden, werden in **SILBERGRAU** dargestellt.

Dabei wird auf der ersten Seite die Übung beschrieben und auf der zweiten Seite mit zwei Bildern dargestellt.

Dabei stellt das erste Bild die Ausgangsstellung und das zweite Bild die Endposition dar.

4. Gut zu wissen: Ihr Problem – meine Lösung

Das Thema: Handgelenke – Gut zu wissen

Diagnose: Karpaltunnelsyndrom

Wenn Muskeln, die über das Handgelenk ziehen, zu kurz sind, pressen sie bei jeder Überstreckung das Gewebe in diesem Bereich zusammen, so auch den Mittelnerv. Aus meiner Praxis weiß ich, dass Patienten, die an einem Karpaltunnelsyndrom leiden, deutlich zu kurze Dehnmuskeln an Fingern, Händen und Ellenbogengelenken haben. Intensive Dehnungsübungen, die meine Patienten als Hausaufgabe mitbekamen und selbstständig machten, brachten schnell Besserung und zum guten Schluss Beschwerdefreiheit. Auch hier möchte ich Ihnen ein paar Punkte vorstellen, mit denen Sie zusätzlich zum Dehnen Ihre Beschwerden mit einem Karpaltunnelsyndrom beseitigen können.

Die schmerzende Stelle suchen:

- Teilen Sie Ihren Unterarm in vier gleich breite Teile auf (grüne Bandstreifen)
- In dem Bereich, in dem ich rote Tapes aufklebt habe, finden Sie in der Regel die meisten schmerzhaften Punkte
- Sie drücken mit dem Daumen Ihrer anderen Hand fest gegen die in Orange und Grün markierten Bereiche (Bild 2) und suchen Sie nach einer oder mehreren schmerzenden Stellen ab



Bild 1: Sie suchen im Bereich der roten Bandstreifen nach schmerzhaften Stellen.

Bild 2: So sehen die Muskeldehnungsübungen aus, auf die Sie drücken.

332 Therapeutinnen und Therapeuten, die Ihnen helfen, außer Muskel- und Gelenksbeschwerden Ich stelle ich mich der Wirbel, Beckenschleifende und ISG-Blockaden zu diagnostizieren und zu behandeln, finden Sie in unserem Therapeutenverzeichnis unter www.gdz.de/Therapeuten

Unter gut zu wissen, was immer mit einer **blauen Kopfzeile** dargestellt wird, finden Sie Themen und Behandlungsansätze zu häufig vorkommenden Erkrankungen der einzelnen Gelenke, wie zum Beispiel:

Hallux valgus, Hammerzehen, Tennis- und Golfer Ellenbogen, Karpaltunnelsyndrom, Senkspitzfuß, Impingement Syndrom, Frozen Shoulder, Schmerzen der Fingergelenke, Bandscheibenvorfall, Skoliose, Hohlkreuz, Lasten richtig heben, Hexenschuss, Rundrücken, Tinnitus, Atlas Therapie, Schuheinlagen, Bisschiene, Knie- und Hüftgelenksschmerzen, richtig schlafen, der richtige Arbeitsplatz.

Die Tapes auf den Bildern der Orthopädischen Hausapotheke haben keinen therapeutischen Hintergrund, sondern stellen nur eine örtliche/räumliche Beschreibung dar.