

# Die Physio- Bibel

ENDLICH  
BESCHWERDEFREI  
IM ALLTAG



VON CHRISTOPH DISTLER

# IMPRESSUM

1. Auflage 2021

© 2021 by Christoph Distler

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors.

Hinweis: Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen entstehen, keine Haftung übernehmen.

Verlag: HumanScript  
Idee & Text: Christoph Distler, HumanMove, Eutin  
Fotografie & Gestaltung: freesemedia, Malente

Christoph Distler  
Schloßstr. 5-7  
23701 Eutin  
[www.physio-humanmove.de](http://www.physio-humanmove.de)  
ISBN: 978-3-00-070167-2

"Movement is Medicine"

Beweg Dich,  
wenn Du bewegen willst!

**Was ist Schmerz?**

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Wie entsteht Schmerz?    | 18 |
| Was hilft gegen Schmerz? | 19 |

**Unsere häufigsten Beschwerden**

|                   |    |
|-------------------|----|
| Kopfschmerzen     | 21 |
| Schulterschmerzen | 26 |
| Tennisellenbogen  | 43 |
| Rückenschmerzen   | 48 |
| Brustwirbelsäule  | 48 |
| Lendenwirbelsäule | 56 |
| Hüftschmerzen     | 70 |
| Knieschmerzen     | 78 |
| Fußschmerzen      | 90 |

**Komplexe Übungen**

100

**Schlusswort**

111

Über den Autor  
Literatur

# ANMERKUNG DES AUTORS

**D**ieses Buch soll Dir dabei helfen, ein rudimentäres Fachwissen über Deine Gesundheit aufzubauen. Es ersetzt aber keine Behandlung, die Dir von einem Arzt verschrieben oder einem Physiotherapeuten durchgeführt wird. Solltest Du davon ausgehen, ein gesundheitliches Problem zu haben, rate ich Dir, kompetenten medizinischen Rat einzuholen.

Die Übungen und Informationen in diesem Buch dienen als Ergänzung, nicht als Ersatz zu fachgerechten Behandlungen. Alle Übungen bergen ein inhärentes Verletzungsrisiko. Ich rate Dir, bei allen Übungen mit Bedacht und Vorsicht auf die eigene Sicherheit vorzugehen und Deine eigenen Grenzen zu kennen und zu beachten.

Bevor Du mit den Übungen beginnst, solltest Du mit Deinem Arzt besprechen, ob diese für Dich geeignet sind.

# VORWORT

**D**as Jahr 2020 ist für uns alle ein Jahr der Umstellung gewesen. Homeoffice statt Großraumbüro, Videokonferenzen statt Meetingräume. Homeworkout statt Fitnessstudio.

Gerade Homeoffice und geschlossene Fitnessstudios machen meinen Patienten schwer zu schaffen. Der Sport kann nicht mehr im gewohnten Umfeld betrieben werden und für ein Workout zu Hause fehlen die Ideen. Hinzu kommen die unbequemen Stühle und fehlenden verstellbaren Tische zu Hause, wodurch die Nacken- und Rückenbeschwerden wieder zunehmen. Doch zur Linderung fehlt die Bewegung. Und genau da kommt dieses Buch ins Spiel.

Jeder hatte sicherlich schon die ein oder andere Behandlung beim Physiotherapeuten, hat diverse Übungen gezeigt bekommen und nach ein paar Wochen waren die Beschwerden deutlich reduziert oder gar ganz verschwunden. Hast Du Dir die Übungen gemerkt? Machst Du sie noch regelmäßig und nutzt sie zur Prävention oder in der Akutphase?

Ich denke nicht. Sobald wir Dinge nicht mehr regelmäßig machen, vergessen wir diese und die Alltagsroutine hat uns wieder fest im Griff.

Dieses Buch soll Dir genau in diesen Momenten eine Hilfe sein. Es zeigt Dir für alle häufigen Beschwerden Übungen mit und ohne Equipment detailliert und bebildert, nimmt Dich an die Hand und hilft Dir, wieder beschwerdefrei zu sein.

# **DER AUFBAU DES MENSCHLICHEN KÖRPERS**

# MUSKELPHYSIOLOGIE

**D**ie meisten Beschwerdeursachen lassen sich in der Physiotherapie auf die Muskulatur zurückführen. Durch einseitiges Training entstehen Dysbalancen im Körper, die langfristig extreme Auswirkungen auf unsere Gelenke haben können. Die Zugrichtungen passen nicht mehr zusammen und die Kräfte wirken nicht mehr als Bewegung auf unser Gelenk, sondern auf unsere Gelenkflächen. Dadurch entstehen langfristig Abnutzungen und die Diagnose Arthrose schwirrt durch alle Köpfe.

Die Frage, die sich hierbei stellt, ist, wenn wir Einfluss auf unsere Muskulatur nehmen, könnten wir dann auch Einfluss auf die daraus resultierenden Beschwerden nehmen? Betrachten wir hierzu erst einmal den Aufbau und die Funktionen unserer Muskulatur.

Im menschlichen Körper gibt es drei verschiedene Arten von Muskeltypen. Die *quergestreifte* Muskulatur, welche hauptsächlich in unserer Skelettmuskulatur vorkommt, die *glatte* Muskulatur, die die Hohlorgane, Gefäßwände, Bronchien und Geschlechtsorgane bilden und die *spezielle* Muskulatur, die im Herzen sowie in Schweiß-, Speichel- und Tränendrüsen vorkommt.

Für Dich ist die Skelettmuskulatur am wichtigsten, auf die ich im Folgenden näher eingehe. Diese ist willkürlich steuerbar und für unsere Körperstatik und -motorik zuständig.

Hierbei unterscheidet die Anatomie von einköpfigen (M. brachialis) bis vierköpfigen (M. Quadriceps femoris) Muskeln. Zusätzlich wird von Muskelursprung und Muskelansatz gesprochen, welcher sehnig oder fleischig am Knochen verankert sein kann.

Aus der Sehne entspringt weitergehend die Muskelfaszie, die dem Muskel seine Form gibt. Ohne Faszie würde jeder Muskel „zerfließen“. Auf die Faszien im Allgemeinen gehe ich im weiteren Verlauf noch genauer ein.

Der Muskel selbst besteht wiederum aus mehreren Muskelbündeln, die von mehreren Muskelfasern gebildet werden.

Funktionell gesehen gibt es bei der Skelettmuskulatur Agonisten, welche in die gleiche Richtung wirken, Antagonisten, welche in entgegengesetzter Richtung wirken und Synergisten, die die Funktion der Agonisten unterstützen. Durch ihre dominante Bewegungsrichtung unterscheidet man verschiedene Arten:

|                    |                                                     |
|--------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Flexoren:</b>   | <b>Beugemuskulatur</b>                              |
| <b>Extensoren:</b> | <b>Streckmuskulatur</b>                             |
| <b>Rotatoren:</b>  | <b>Drehmuskulatur</b>                               |
| <b>Adduktoren:</b> | <b>Führen das Bein z.B.<br/>an den Körper heran</b> |
| <b>Abduktoren:</b> | <b>Spreizen das Bein z.B.<br/>vom Körper weg</b>    |

**WUNDHEILUNG**

# UNSERE HÄUFIGSTEN BESCHWERDEN

# I-T-W-Y BAUCLAGE



**1** Bauchlage ► Beine liegen locker auf dem Boden ► Arme liegen seitlich der Hüftgelenke (I) ► Oberkörper und Arme leicht anheben ► Blick Richtung Boden



**2** Arme wandern nach oben Richtung Schultern (T) ► Oberkörper und Arme dabei in der Luft halten ► Blick Richtung Boden



**3** Mittels Beugen und Strecken wird das Gewicht wieder abgerollt, bis das Gewicht in der Ausgangsstellung ist ► Arme bleiben auf Schulterhöhe ► 1-2 Min.

# EXTENSION AUS BAUCHLAGE



**1** Bauchlage ► Ellenbogen liegen knapp hinter dem Schultergelenk ► Blick ist zum Boden gerichtet



**2** Mit Hilfe der Armmuskulatur den Oberkörper anheben ► Blick weiterhin zum Boden gerichtet ► Rücken- und Gesäßmuskulatur sind locker ► Ellenbogen sollten unterhalb der Schultern liegen



**3** Lassen es die Beweglichkeit und der Schmerz zu, dann die Ellenbogen ausstrecken ► Rücken- und Gesäßmuskulatur sind weiterhin locker ► Blick geht immer noch Richtung Boden ► halten, bis der Schmerz sich in der Lendenwirbelsäule zentriert

# SEITSTÜTZ KNIE



- 1 Seitenlage ► Schulter und Ellenbogen bilden eine Linie ► Knie liegen übereinander und bilden jeweils einen 90°-Winkel
- 2 Becken anheben ► Bauchspannung beibehalten ► 1 Min. halten ► Seitenwechsel
- 3 Als Steigerung die Knie ausstrecken ► Füße berühren sich und liegen übereinander ► 1 min