

Gabriele Kiesling

# PHYSIOTHERAPIE HAUSAPOTHEKE

Über 100 effektive Maßnahmen und Übungen, um Schmerzen und Beschwerden zu behandeln – mit **Quickfinder** zur Selbstdiagnose

**riva**

© des Titels »Physiotherapie Hausapotheke« (ISBN 978-3-7423-1622-6)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# INHALT

Vorwort .....	7
Einführung .....	9
<b>1 Basiswissen für die Selbstbehandlung</b>	<b>15</b>
Selbstverortung auf dem Gesundheits- Krankheits-Kontinuum .....	16
Bewegungsstereotypen auf die Spur kommen .....	16
Bewegungsstörungen verstehen lernen .....	17
Was bedeuten meine Schmerzen? .....	20
Selbst behandeln, aber richtig .....	23
Das Selbsthilfe-Equipment .....	26
<b>2 Die Selbstdiagnose</b>	<b>29</b>
Woher weiß ich, was mir fehlt? .....	30
Schmerzbilder erkennen .....	30
Selbsttests und -untersuchungen .....	34
Bewegungstests .....	38
Beschwerdefinder nach Körperregionen .....	49
Bewegungsmythen: Ein Faktencheck .....	70

### **3 Maßnahmen und Übungen für die Selbstbehandlung 73**

Was mache ich wann? Die richtige Reihenfolge .....	74
Bewährte Hausmittel .....	75
Atemübungen .....	89
Kälte- und Wärmeanwendungen – ein dynamisches Duo .....	95
Selbstmassage .....	103
Helfende Hände: Partnermassage .....	112
Die Faszien lösen und befreien .....	123
Pressur: Punktgenau gegen den Schmerz .....	141
Physiotherapeutische Übungsbehandlung .....	159
Medizinische Trainingstherapie für zu Hause .....	195

### **Anhang 209**

Diagnoseverzeichnis .....	210
Maßnahmenverzeichnis .....	216
Abkürzungen und Fachbegriffe .....	218
Beschwerdetagebuch .....	220
Literaturverzeichnis .....	221
Dank .....	222
Über die Autorin .....	223