

# Inhalt

## Einleitung: Tipps für die Reise

Zur Benutzung dieses Buches	2
Legende	3
Tipps für das Palpieren	4
Ein Palpationstagebuch führen	9
Unterschiedliche Texturen erforschen	10
Lernziele	18

## 1 Navigation durch den menschlichen Körper

Die Körperregionen	20
Die Bewegungsebenen	21
Die Richtungen und Positionen	21
Die Bewegungen des Körpers	23
Die Körpersysteme	32

## 2 Schulter und Arm

Topographische Übersicht	46
Ersuren von Haut und Faszien	47

### Knochen an Schulter und Arm

Die Scapula	49
Humerus und Clavicula	50
Knöcherte Orientierungspunkte – Routen	51
Route 1 „An den Kanten entlang“	52
Route 2 „Durch die Gruben“	55
Route 3 „Mit großen Sprungen“	57
Route 4 „Zwei Hügel und ein Tal“	60

### Schulter- und Armmuskeln

Synergisten – Muskeln, die zusammenarbeiten	63
Musculus deltoideus	67
Musculus trapezius	68
Musculus latissimus dorsi und Musculus teres major	71
Die Muskeln der Rotatorenmanschette	74
Die Sehnen der Rotatorenmanschette	79
Musculus rhomboideus major und minor	82
Musculus levator scapulae	83
Musculus serratus anterior	86
Musculus sternalis	88
Musculus pectoralis major	89

Musculus pectoralis minor	92
Musculus subclavius	94
Musculus biceps brachii	95
Musculus triceps brachii	97
Musculus coracobrachialis	99

### Andere Strukturen an Schulter und Arm

100

## 3 Unterarm und Hand

Topographische Übersicht	108
Ersuren von Haut und Faszien	109

### Knöcherte Strukturen an Unterarm und Hand

110

Knöcherte Orientierungspunkte	111
Ulna und Radius	112
Knöcherte Orientierungspunkte – Routen	113
Route 1 „Hocker und Hügel“	114
Route 2 „Die Messerschneide“	116
Route 3 „Drehpunkt-Pass“	117
Route 4 „Auf den Händen laufen“	119

### Unterarm- und Handmuskeln

127

Synergisten – Muskeln, die zusammenarbeiten	130
Musculus brachialis	132
Musculus brachioradialis	133
Unterscheidung zwischen der Flexoren- und der Extensorengruppe des Unterarms	134
Finger- und Handgelenksexpressoren	135
Musculus anconeus	139
Musculus extensor indicis	139
Finger- und Handgelenksflexoren	140
Musculus pronator teres	146
Musculus pronator quadratus	147
Musculus supinator	148
Daumen- und Handmuskeln	149
Lange Daumenmuskeln	151
Kurze Daumenmuskeln	154
Musculi lumbricales manus und Musculi interossei	157
Hypothenar	159

### Andere Strukturen an Unterarm und Hand

160

## 4 Wirbelsäule und Thorax

Topographische Übersicht	168
Erspüren von Haut und Faszien	169

### Knöcherne Strukturen an Wirbelsäule und Thorax

Knocherne Orientierungspunkte	171
Knocherne Orientierungspunkte – Routen	174
Route 1 „Mittelkamm“	176
Route 2 „Gekreuzte Wege“	177
Route 3 „Nackengasse“	179
Route 4 „Versteckter Boulevard“	182
Route 5 „Brustbeinkamm“	184
Route 6 „Eine holprige Straße“	185

### Wirbelsäulen- und Thoraxmuskeln

Wirbelsäulen- und Thoraxmuskeln	190
Muskelschichten im Nacken	191
Querschnitte von Hals und Thorax	192
Synergisten – Muskeln, die zusammenarbeiten	194
Muskelgruppen des Musculus erector spinae	196
Transversospinale Gruppe	200
Musculus splenius capitis und Musculus splenius cervicis	203
Musculi suboccipitales	205
Musculus quadratus lumborum	207
Bauchmuskeln	209
Diaphragma	213
Musculi intercostales	215
Musculus serratus posterior superior und Musculus serratus posterior inferior	216
Musculi intertransversarii	217
Musculi interspinales	217

### Andere Strukturen an Wirbelsäule und Thorax

## 5 Kopf, Hals und Gesicht

Topographische Übersicht	226
Erspüren von Haut und Faszien	227

### Knochen und knöcherne Orientierungspunkte an Kopf, Hals und Gesicht

Knocherne Orientierungspunkte – Routen	230
Route 1 „Um den Globus“	231
Route 2 „Reise zum Kiefer“	235
Route 3 „Hufeisenförmiger Marsch“	238

### Kopf-, Hals- und Gesichtsmuskulatur

Synergisten – Muskeln, die zusammenarbeiten	242
Musculus sternocleidomastoideus	244
Musculi scaleni	246
Musculus masseter	250
Musculus temporalis	251
Suprahyoidale Muskulatur und Musculus digastricus	253
Infrahyoidale Muskulatur	255
Platysma	257
Musculus occipitofrontalis	258
Musculus pterygoideus lateralis und medialis	259
Musculus longus capitis und Musculus longus colli	260

### Mimische Muskulatur

Muskeln im Bereich des Mundes	263
Muskeln im Bereich der Nase	267
Muskeln im Bereich des Auges	268
Muskeln im Bereich der Stirn und des Epikraniums	269

### Andere Strukturen an Kopf, Hals und Gesicht

## 6 Becken und Oberschenkel

Topographische Übersicht	276
Erspüren von Haut und Faszien	277

### Knöcherne Strukturen an Becken und Oberschenkel

Knocherne Orientierungspunkte an Becken und Oberschenkel	279
Knocherne Orientierungspunkte an der Hüfte	281
Os sacrum und Os coccygis	282
Das Femur	283
Knocherne Orientierungspunkte – Routen	284
Route 1 „Solopfad“	285
Route 2 „Darmbeinallee“	288
Route 3 „Steißbeintour“	290
Route 4 „Hufmarsch“	292
Route 5 „Die Unterführung“	293

### Becken- und Oberschenkelmuskeln

Perineum und Beckenboden	300
Synergisten – Muskeln, die zusammenarbeiten	302
Musculus quadriceps	306
Ischiocrurale Muskulatur	311
Die Glutealmuskeln	315
Die Adduktorengruppe	319

Musculus tensor fasciae latae und Tractus iliotibialis	324
Musculus sartorius	326
Sehnen am dorsalen Knie	327
Außenrotatoren des Hüftgelenks	328
Musculus iliopectineus	332

**Andere Strukturen an Becken und Oberschenkel** 336

Bänder im Becken	337
Bänder im Hüftgelenk	338

**7 Bein und Fuß**

Topographische Übersicht	344
Ersparungen von Haut und Fasziennetzen	345

**Knöchelstrukturen an Knie, Bein und Fuß** 346

Tibia, Fibula und Patella	347
Knöchelorientierungspunkte an Knie und Bein	348
Knöchelorientierungspunkte am Knie – Routen	349
Route 1 „Orientierungspunktelauf“	350
Route 2 „Watschelgang“	351
Route 3 „Hügel zu beiden Seiten“	352

**Knochen und knöchelorientierungspunkte am Sprunggelenk und Fuß** 354

Knöchelorientierungspunkte am Sprunggelenk und Fuß – Routen	356
Route 1 „Die Hinterstraße“	357
Route 2 „Zehenpfad“	361
Route 3 „Bogengang“	364

<b>Bein- und Fußmuskeln</b>	366
Synergisten – Muskeln, die zusammenarbeiten	369
Musculus gastrocnemius und Musculus soleus	371
Musculus plantaris	374
Musculus popliteus	375
Musculus peroneus longus und Musculus peroneus brevis	376
Sprunggelenks- und Zehenextensoren	378
Sprunggelenks- und Zehenflexoren	381
Fußmuskeln	384
Weitere Fußmuskeln	390

**Andere Strukturen an Knie und Bein** 392

**Andere Strukturen an Sprunggelenk und Fuß** 398

**Anhang**

Ansatzstellen der mimischen Muskulatur	409
Synergisten – Muskeln, die zusammenarbeiten	411
Glossar	415
Literatur	417
Index	419