

DR. TORSTEN PFITZER | MARION LECHNER

OSTEOPATHIE

FÜR ZU HAUSE

Beschwerden und Schmerzen in Nacken, Rücken
und Gelenken effektiv selbst behandeln



Mit
Übungen zur
craniosacralen
Osteopathie

riva

© des Titels »Osteopathie für zu Hause« von Dr. Torsten Pfitzer und Marion Lechner (ISBN Print: 978-3-7423-1452-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Vorwort 7

GRUNDLAGEN UND ZIELE DER OSTEOPATHIE **11**

Die Geschichte der Osteopathie 12

Das ist Osteopathie – ein Überblick 13

Der Einfluss der Körpersysteme auf die Gesundheit 14

OSTEOPATHIE IN DER ANWENDUNG **19**

Osteopathie in der Selbstbehandlung und
beim Fachmann 20

Zum Verhältnis von Osteopathie und Physiotherapie 22

Osteopathische Selbstbehandlungstechniken 23

EFFEKTIVE ÜBUNGEN ZUR OSTEOPATHISCHEN SELBSTBEHANDLUNG **39**

Ganzkörperbehandlung durch eine craniosacrals
Therapie 42

 Körperbereich Kopf, Kiefer und Nacken 54

 Körperbereich Schulter, Schlüsselbein, Schulterblatt
 und Oberarm 76

Körperbereich Ellenbogen und Unterarm	98
Körperbereich Handgelenk und Hand	106
Körperbereich Wirbelsäule	118
Körperbereich Becken und Hüfte	150
Körperbereich Oberschenkel und Knie	174
Körperbereich Wade, Unterschenkel, Sprunggelenk und Fußgewölbe	192
Allgemeine Abschlussübung	202

Anhang

Dank	204
Über die Autoren	205
Weiterführende Informationen und Websites	206
Empfehlenswerte Literatur	207
Vorlagen	208
Meine persönlichen Testergebnisse	209
Mein persönlicher Übungsplan	212
Alle Tests und Übungen auf einen Blick	216