



Auflage: 1. Auflage 2020  
Seiten:: 232  
Abbildungen: 240  
Einband: Softcover, 18,5 x 26 cm  
ISBN: 978-3-86867-490-3  
Artikelnr.: 30239  
Erschienen: 11/2019

Preis 29,80 €  
Änderungen vorbehalten!

#### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Deutschland

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 [info@quintessenz.de](mailto:info@quintessenz.de)

 <https://www.quintessence-publishing.com/deu/de>

## Buch-Information

**Autoren:** Jane Johnson  
**Titel:** Haltungskorrektur  
**Untertitel:** Praktische Behandlungstechniken für die häufigsten Haltungsschäden

#### Kurztext:

**Haltungskorrektur** beinhaltet die Beurteilung und Behandlung von 30 häufigen Fehlhaltungen bzw. Haltungsschäden. Dabei werden spezifische Verfahren zu einer dauerhaften Verbesserung der Körperhaltung unter Berücksichtigung eines ganzheitlichen Ansatzes vermittelt. Fehlhaltungen und Haltungsschäden manifestieren sich durch muskuläre Dysbalancen und umgekehrt. Die Behandlung der Dysbalancen ist Schwerpunkt dieses Buches. Daher werden insbesondere Entscheidungskriterien für die Stärkung geschwächter Muskulatur und die Mobilisierung verkürzter Muskulatur dargestellt. Darüber hinaus sind Konzepte für schwer behandelbare Fehlhaltungen wie Skoliosen, Genu valgum und Genu varum enthalten.

Haltung und Bewegung sind komplexe anatomische und neurophysiologische Prozesse. Deshalb ist es schwierig, anatomische Aspekte des Bewegungsapparates vollständig isoliert zu betrachten. In manchen Fällen ist dies jedoch notwendig, um die Ursachen für bestimmte Fehlhaltungen zu erkennen. Genau hier setzt **Haltungskorrektur** an. Die Inhalte werden nach anatomischen Körperregionen strukturiert und ermöglichen einen schnellen und einfachen Zugang zu den jeweiligen Informationen. Die Techniken werden für die entsprechenden Fehlhaltungen adaptiert. Mit diesem Ansatz stellt das Buch eine wertvolle Verknüpfung von anatomischem Wissen mit physiotherapeutischen Behandlungsoptionen im Praxisalltag bereit.

Die eigenständige Arbeit des Patienten ist ein wesentlicher Bestandteil für den therapeutischen Erfolg bei der Behandlung von Haltungsschäden. Der Therapeut kann den Weg nur zeigen – gehen müssen ihn die Betroffenen selbst. Dazu werden den Patienten sowohl spezifische Eigenübungsprogramme vermittelt als auch eine Analyse des Lebensstils und der Aktivitäten, um die Grundlagen und Ursachen von Beschwerden darzustellen.

**Fachgebiet(e):** Physiotherapie, Ratgeber Gesundheit & Medizin