



Burkhard Hock

# Atlas der Hock Schmerz- therapie

Ein Lehrbuch mit kompletter  
Behandlungsanleitung

**LESEPROBE**

Der Inhalt des „Atlas der Hock Schmerztherapie“ auf 600 DIN A4 Seiten mit über 1150 Bildern

## A- Allgemeine Informationen

Hintergründe zur Hock Schmerztherapie:

- Die Hock-Schmerztherapie – Ausweg aus dem Teufelskreis
- Die Entwicklung der manuellen Hock Schmerztherapie
- Über mich und meine Arbeit
- Beweglichkeit statt Arthrose

## B- Grundlagen der Hock Schmerztherapie

In den Grundlagen werden auf 110 Seiten folgende wichtigen diagnostischen und therapeutischen Schritte erklärt:

- Der Umgang mit den „Giftzwergen“
- Die Schmerzskala
- Inhaltsverzeichnis und Vorwort zu „Bewegungsabhängige Schmerzen“
- Behandlungsanleitung bei **bewegungsabhängigen** Schmerzen
- Inhaltsverzeichnis und Vorwort zu „Bewegungsunabhängige Schmerzen“
- Behandlungsanleitung bei **bewegungsunabhängigen** Schmerzen

## C- Altarfalz

Auf 416 Seiten werden Ihnen 104 Muskeln, auf jeweils 4 Seiten, nach folgenden Kriterien vorgestellt:

Erste Seite:

- Bilder und Text um den Muskel zu finden
- Notizfeld
- Bilder und Text um den Muskel zu dehnen

Zweite Seite:

- Muskel Zeichnung
- Eingezeichnete Druckrichtungen
- Darstellung der ursprungsnahen Muskelsehnenübergänge
- Darstellung der ansatznahen Muskelsehnenübergänge
- Detaillierte Informationen zum Muskel

Dritte Seite:

- Bilder und Text zur Behandlung der ursprungsnahen Muskelsehnenübergänge

Vierte Seite:

- Bilder und Text zur Behandlung der ansatznahen Muskelsehnenübergänge

## D- „Schmerzt es noch oder dehnen Sie schon?“

In dieser Abteilung erhalten Sie auf 66 Seiten die Informationen, wie sie sämtliche Muskeln, die in Abteilung C vorgestellt wurden, dehnen können.

- Grundlagen des Dehnens
- Inhaltsverzeichnis Dehnungsbuch nach Dehnungsbereich sortiert
- Inhaltsverzeichnis Dehnungsbuch alphabetisch sortiert
- Muskulatur kurz anspannen
- Muskulatur dehnen

## Welche Bewegung verschlechtert den Schmerz?

Eine Bewegung aus der Sprunggelenk 0-Position in die Sprunggelenk-Adduktion

Ausgangsposition



Endposition



Behandlungsreihenfolge:

A – Giftzwerg/Giftzwerge:

Kein Giftzwerg vorhanden!

B – Priorität 1 Muskeln:

M. peroneus brevis  
M. peroneus longus  
M. extensor digitorum longus

siehe Altarfalzseiten 241-244  
siehe Altarfalzseiten 245-248  
siehe Altarfalzseiten 93- 96

C – Priorität 2 Muskeln:

kein Priorität C-Muskel

---

Bewegung die den Schmerz erhöht

---

Muskulatur-Dehnungs-Bereich:  
**Unterschenkel/Fuß**  
 rechte Körperseite

Mit den Übungen auf dieser Seite können Sie folgende Muskel kurz anspannen und dehnen:

M. peroneus brevis  
 M. peroneus longus

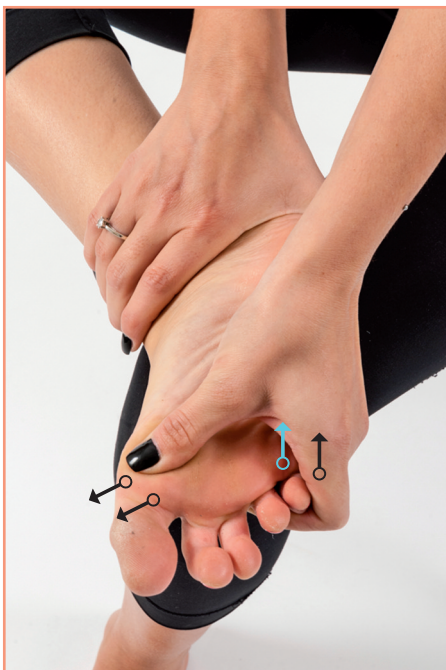


Ausgangsstellung:

- Sitz

Ausführung:

- Sie legen Ihren rechten Unterschenkel auf den linken Oberschenkel
- Mit Ihrer linken Hand drehen Sie Ihren rechten Fuß in die Supination
- Nun drücken Sie mit Ihrem rechten Fußballen gegen Ihren linken Daumen



Ausgangsstellung:

- Sitz auf einem Stuhl

Ausführung:

- Sie legen Ihren rechten Unterschenkel auf den linken Oberschenkel
- Jetzt umfassen Sie mit Ihrer linken Hand den rechten Fuß im Bereich der Zehengrundgelenke
- Sie drehen ihn nun auf der Kleinzehenseite nach links zur Decke und gleichzeitig mit Ihrem linken Daumen nach rechts zum Boden
- Es sollte ein Zug im rechten, äußeren Unterschenkel zu spüren sein