

Um Risiken zu vermeiden, führen Sie die folgenden Übungen bitte erst nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Therapeuten/Therapeutin durch.



Entlastungsübungen bei Rückenschmerz

Durchführung:

- Führen Sie die Übungen so oft durch wie es Ihnen gut tut
- Führen Sie die Übungen langsam durch
- Die Übungen sollten angenehm und nicht schmerzhaft sein

Stufenbettlagerung

Hüfte und Knie in 90°
Beugung auf einen
Stuhl legen



Scheibenwischer

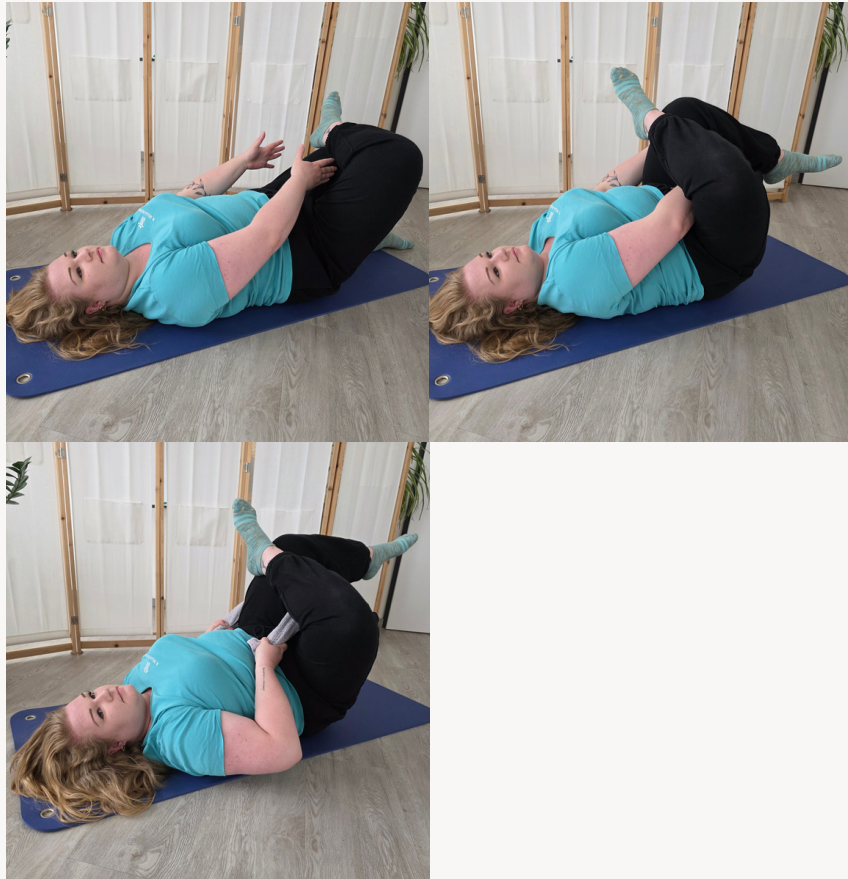
Beine aufstellen, Knie
langsam nach links und
rechts kippen,
Schultern bleiben unten
- nicht drücken, nur so
weit gehen, wie es sich
gut anfühlt



Um Risiken zu vermeiden, führen Sie die folgenden Übungen bitte erst nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Therapeuten/Therapeutin durch.

Piriformisdehnung

Knöchel auf das Knie legen, zwischen die Beine durchgreifen und angestellten Oberschenkel nehmen und an Körper ziehen



Falls Sie nicht an Ihren Oberschenkel kommen, nehmen Sie ein Handtuch als Verlängerung zu Hilfe

Piriformisdehnung im Sitzen

Beine überschlagen und das Knie des überschlagenen Beins Diagonal zur Schulter ziehen



Um Risiken zu vermeiden, führen Sie die folgenden Übungen bitte erst nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Therapeuten/Therapeutin durch.

Katze - Kuh

Aus Vierfüßlerstand im Wechsel: Einatmen, sanft ins Hohlkreuz gehen und nach oben schauen, beim Ausatmen den Rücken zum Katzenbuckel runden und Kinn zur Brust ziehen



Taube

aus Vierfüßlerstand ein Knie nach vorne zwischen Hände setzen, den Unterschenkel schräg nach vorne ausrichten und anderes Bein nach hinten strecken, dann das Becken langsam Richtung Matte sinken lassen, den Oberkörper aufrecht halten und, wenn möglich, die Unterarme auf dem Boden ablegen



Päckchen

aus Vierfüßlerstand den Po Richtung Ferse schieben, Arme nach vorne austrecken und Kopf zur Matte sinken lassen

