

SELBSTHILFE bei Blockierungen

Mobilisierung der oberen Rippen:

Den Arm der betroffenen Seite mit gebeugtem Ellenbogengelenk so abspreizen, dass der Ellenbogen in Verlängerung der blockierten Rippe liegt (also $>90^\circ$).

In dieser Position den Arm so weit wie angenehm nach hinten nehmen.

Dann den Ellenbogen gegen Widerstand (Tisch, o.ä.) nach unten drücken, einige Sekunden halten.

Alternativ dynamisch üben mit Ellenbogen in einer Gymnastikband-Schleife von oben hängend

Im geraden Sitz



SELBSTHILFE bei Blockierungen

Dann lockerlassen, und den Arm mit gebeugtem Ellenbogengelenk vor den Körper führen (10-15 Wiederholungen pro Seite.)



Mobilisierung der Brustwirbelgelenke mit Hilfe eines Tennisballes:

Im Stand mit dem Rücken zur Wand einen Tennisball neben der Wirbelsäule platzieren und durch Beugung der Knie über die Wirbelgelenke gleiten lassen. Mehr Druck entsteht, wenn die Füße mit Abstand von der Wand stehen.

SELBSTHILFE bei Blockierungen

**Untere
Brustwirbelsäule/Lende:
Kräftigung und Mobilisierung
(Quadratus lumborum):**

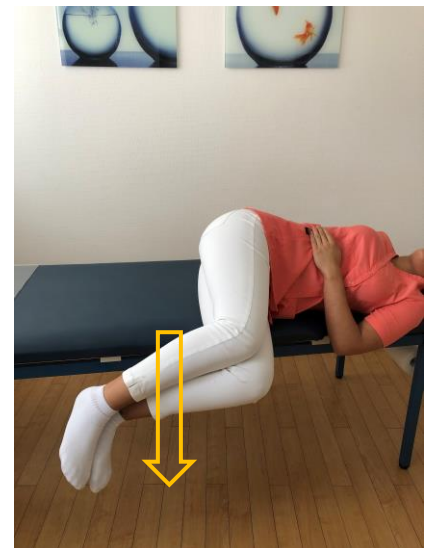
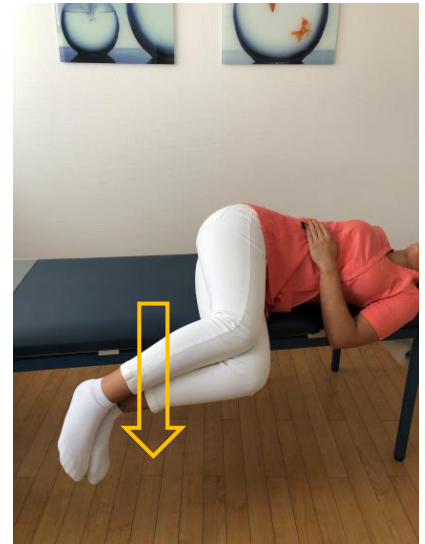
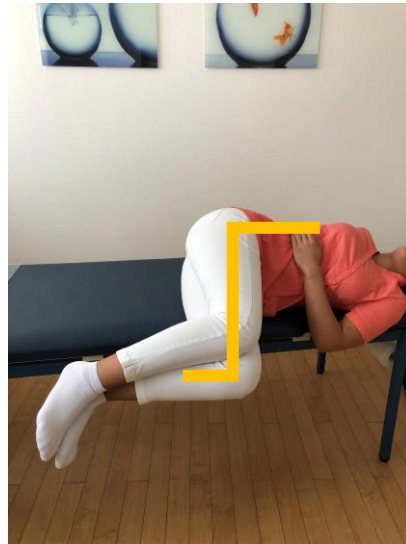
Die Beine in der Hüfte und in den Knien um 90° gebeugt und über den Rand der Liege/des Bettes hinausragen lassen.

Die Unterschenkel so weit, wie es geht, absenken.

Nun die Unterschenkel gegen Widerstand (oder auch nur gegen die Schwerkraft) bis maximal zur Horizontalen anheben.

Die Unterschenkel erneut so weit, wie es geht, absenken.

Rückenlage



10 Wiederholungen pro Seite

SELBSTHILFE bei Blockierungen

Mobilisierung des Iliosakralgelenkes (ISG):

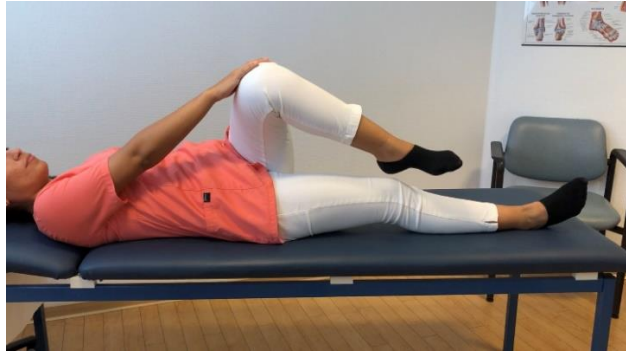
Mit der rechten Hand das linke Knie fassen.

Das Bein nach rechts ziehen. Dabei die linke Schulter am Boden belassen, Blick gegebenenfalls zur Verstärkung nach links. Einige Sekunden halten.

Anschließend den Ablauf auf der Gegenseite wiederholen:

Mit der linken Hand das rechte Knie fassen und nach links ziehen, dabei die rechte Schulter am Boden belassen, Blick nach rechts. Einige Sekunden halten.

Rückenlage



SELBSTHILFE bei Blockierungen

Therapie der variablen Beinlängendifferenz:

Bei Schmerz auf einer Seite:

1. Im ersten Schritt das Knie der schmerzenden Seite in Richtung der gleichseitigen Schulter ziehen.

2. Im zweiten Schritt das Knie der schmerzenden Seite in Richtung der gegenseitigen Schulter ziehen.

Rückenlage



(In diesem Beispiel für den ersten Schritt ist die schmerzende Seite rechts)



(In diesem Beispiel für den zweiten Schritt ist die schmerzende Seite links)