

Entlastungsübungen bei Schmerzen

Ergänzung zur physiotherapeutischen
Behandlung

Anmerkungen zu den Übungen

- Die Übungen können vorbeugend und therapeutisch eingesetzt werden.
- Wenn sich Schmerzen durch die Ausführung der Übungen verstärken raten wir diese abubrechen.
- Für starke Beschwerden, die schon länger als zwei Wochen andauern, empfehlen wir eine ärztliche Untersuchung

Fußschmerzen

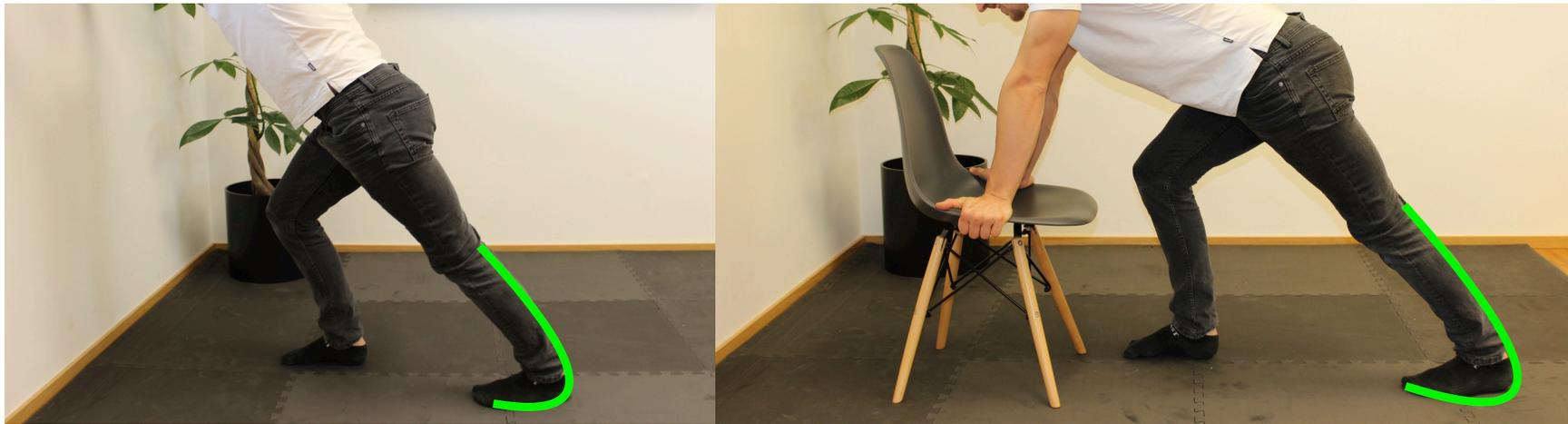
Durchbewegen der Fußgelenke



Eine Hand an der Ferse und eine Hand am Vorfuß. Füße auswringen „wie einen nassen Schwamm“.
Je Fuß ca. 30 Sekunden

Fußschmerzen

Mobilisieren und Dehnen der Wadenmuskulatur



Schritte am Stand machen wobei das
Standbein abwechslungsweise gestreckt wird
und es dabei zur Dehnung in der
Wadenmuskulatur kommt.
20 Wiederholungen

Fußschmerzen

Mobilisation Sprunggelenk



Schritte am Stand machen wobei das
Standbein abwechslungsweise fast gestreckt
wird.

20 Wiederholungen

Knieschmerzen

Dehnung hinterer Oberschenkel



Nach vorne beugen mit leicht
gebeugten Knien bis ein
angenehmer Zug an den
hinteren Oberschenkeln zu
spüren ist.
20-30 Sekunden halten

Knieschmerzen

Dehnung vorderer Oberschenkel



Mit einer Hand am Sprunggelenk halten und Ferse Richtung Gesäß ziehen. Mit der anderen Hand festhalten um sicher zu stehen.
Pro Seite 20-30 Sekunden halten

Hüftschmerzen

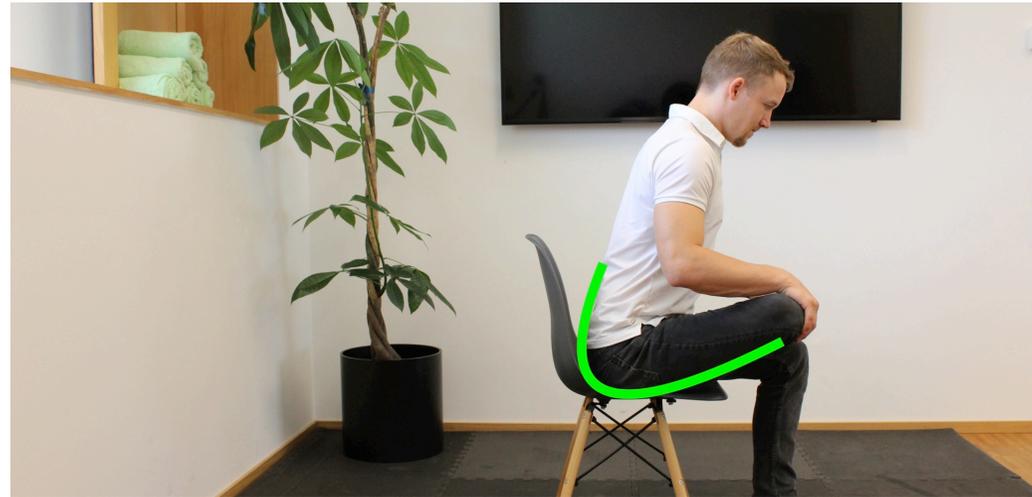
Dehnung Hüftbeuger



Schrittstellung bis leichtes
Dehngefühl in den vorderen
Oberschenkel kommt. Dann
durch eine Beckenbewegung in
die „Rundrücken-Position“
wechseln, um das Dehngefühl
zu verstärken.
Pro Seite 20 Sekunden halten

Hüftschmerzen

Dehnung tiefe Hüftmuskulatur



Auf Stuhl sitzend Beine überkreuzen. Fuß auf gegenseitigem Knie ablegen und mit beiden Händen am Knöchel festhalten. Oberkörper gerade nach vorne neigen bis ein angenehmes ziehen in der Gesäßmuskulatur spürbar ist
20-30 Sekunden pro Seite

Rückenschmerzen

Beckenkippen im Sitz



Das Becken
abwechslungsweise nach vorne
und nach hinten kippen. Nacken
und Schulterbereich bleiben in
Position.
10 Wiederholungen

Rückenschmerzen

Beckenkippen im Stand



Das Becken abwechselungsweise nach vorne und nach hinten kippen. Nacken und Schulterbereich bleiben in Position.

10 Wiederholungen

Rückenschmerzen

Rückenenentlastung durch Strecken



Ausgangsposition: Hände an Becken legen.
Bewusst überstrecken und ein Hohlkreuz machen
10 Wiederholungen stündlich

Rückenschmerzen

Rückentlastung durch Beugen



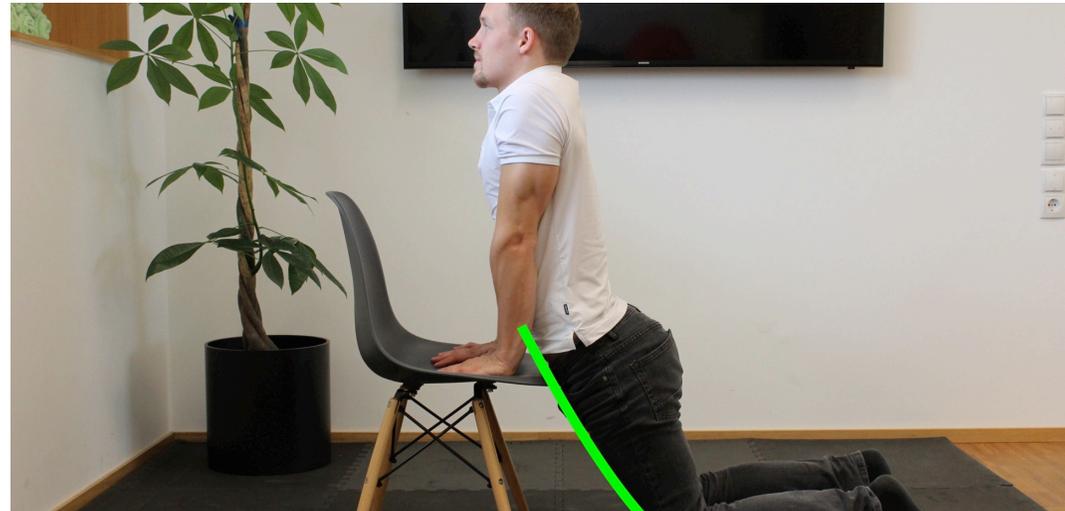
In eine tiefe Hocke gehen und dabei Kopf einrollen und Rücken rund machen.
Eine halbe Minute stündlich



Auf Stuhl nach vorne beugen dabei Kopf einrollen und Rücken rund machen.
Eine halbe Minute stündlich

Rückenschmerzen

Rückenenentlastung durch Zug auf der Wirbelsäule

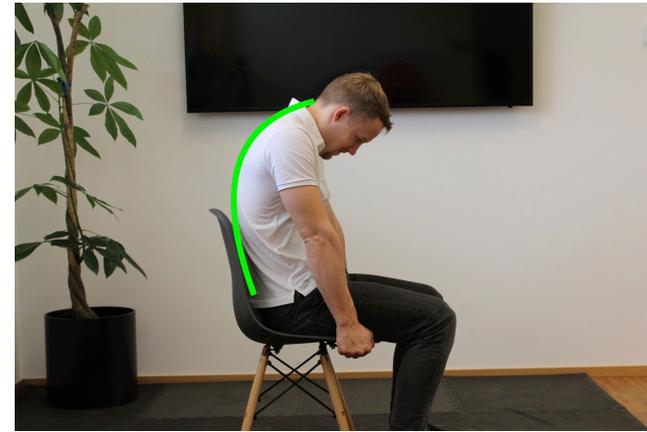
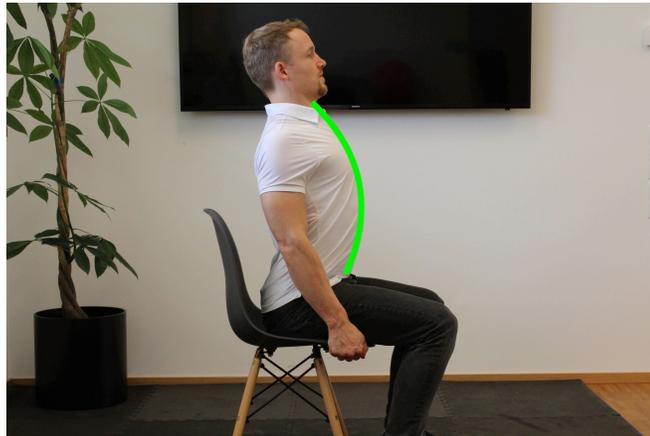


Auf Stuhl stützen und Oberkörper aufrichten. Dadurch wird die Wirbelsäule entlastet.

Halbe Minute stündlich

Schulderschmerzen

Durchbewegen oberer Rücken



Mit aufrechter Haltung und abgewinkelten Beinen auf dem Stuhl sitzen. Die Arme leicht hinter dem Körper abstützen. Oberkörper nun abwechselnd einmal in die Streckung und einmal in die Beugung bringen.

10 Wiederholungen

Schulerschmerzen

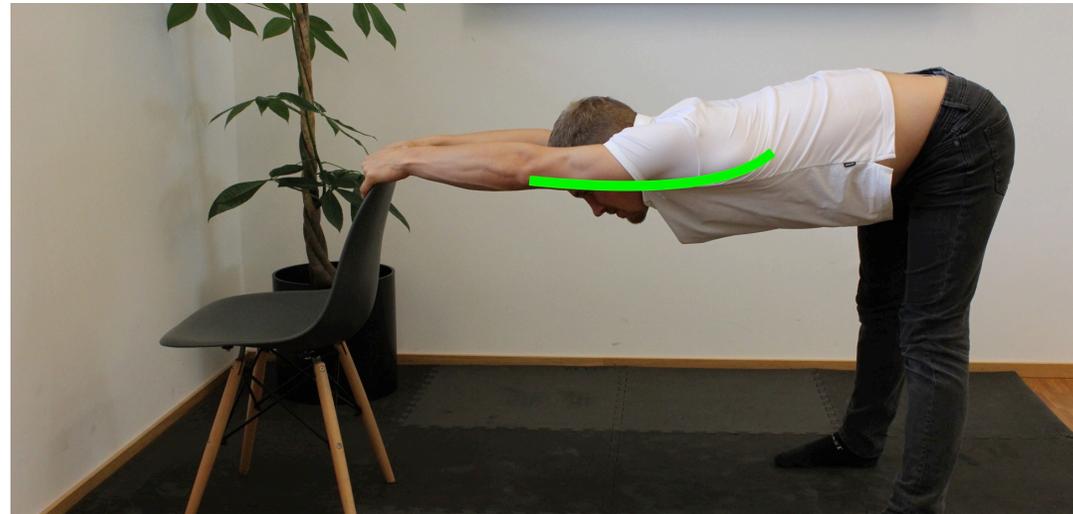
Dehnung Brust- und Oberarmmuskulatur



Mit beiden Händen an einem Stuhl halten und durch eine Schrittstellung mit aufrechtem Oberkörper einen angenehmen Zug im Bereich der oben markierte Stelle erzeugen.
20-30 Sekunden

Schulerschmerzen

Dehnung Schulter und Rückenmuskulatur

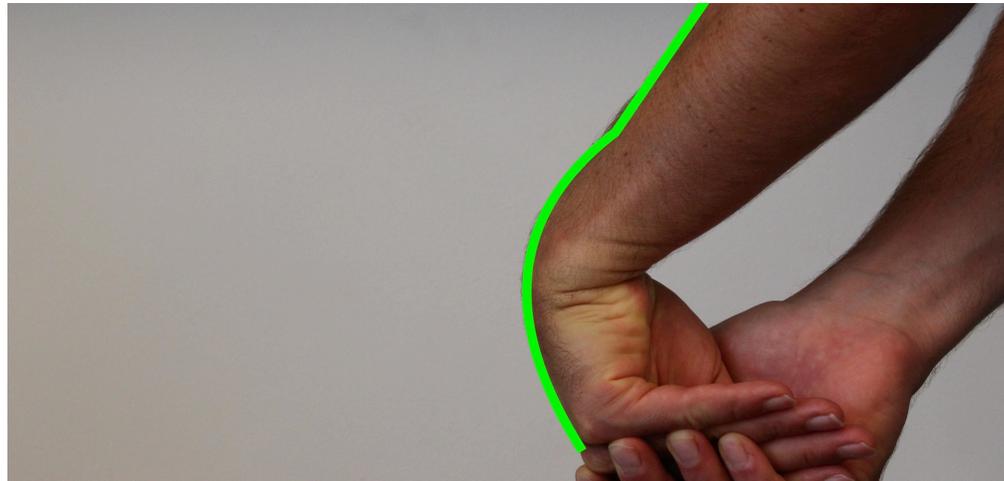


Mit beiden Händen an einem Stuhl halten und durch seitliches verschieben des Oberkörpers einen angenehmen Zug im Bereich der oben markierte Stelle erzeugen.

20-30 Sekunden pro Seite

Ellbogenschmerz Außenseite

Dehnung der Handstrecker



Position in angenehmen Zug 20-30 Sekunden halten.

Ellbogenschmerz Innenseite

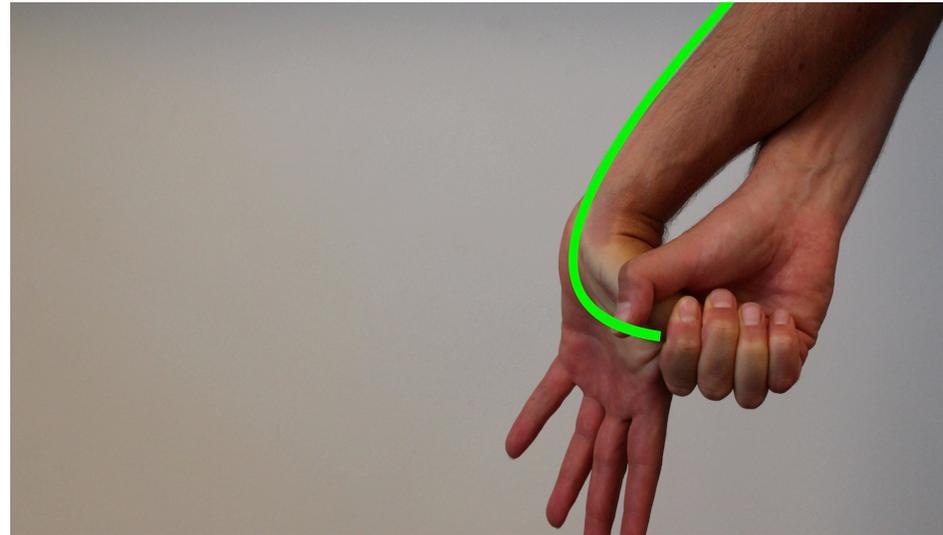
Dehnung der Handbeuger



Position in angenehmen Zug 20-30 Sekunden halten.

Daumenschmerzen

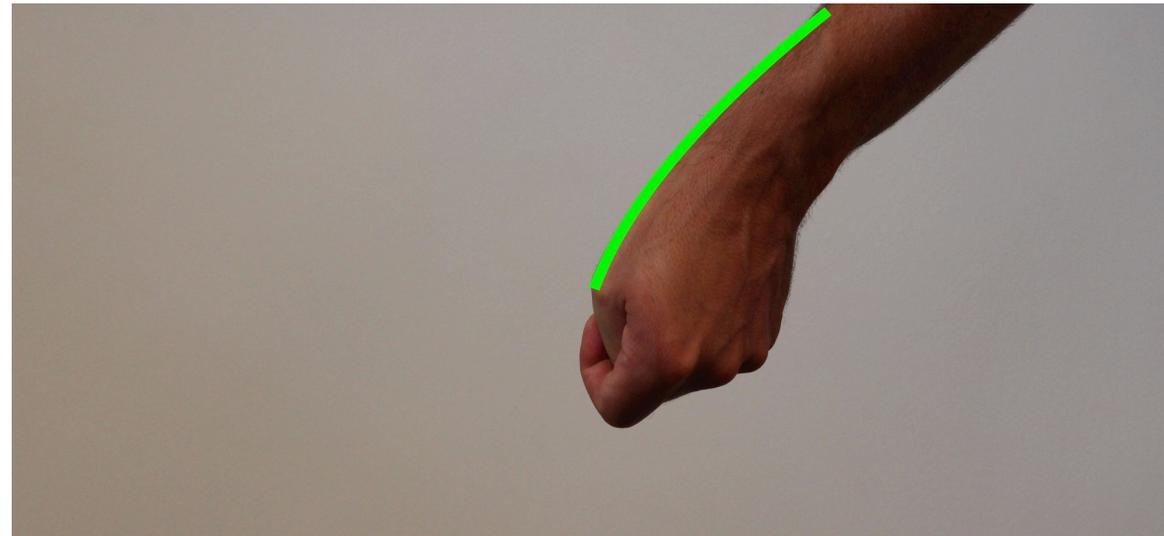
Dehnung der Daumenmuskulatur



Position in angenehmen Zug 20-30 Sekunden halten.

Daumenschmerzen

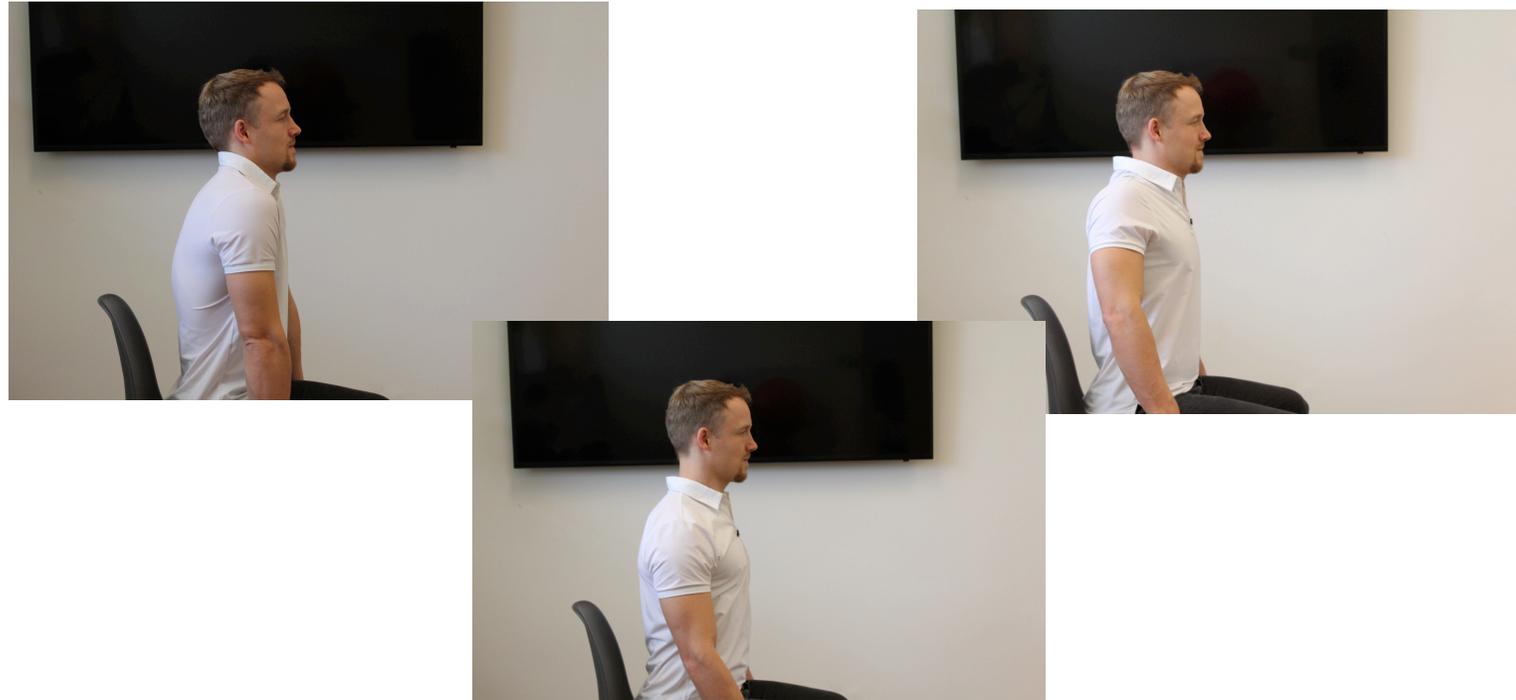
Dehnung der Daumenmuskulatur



Position in angenehmen Zug 20-30 Sekunden halten.

Nackenschmerzen

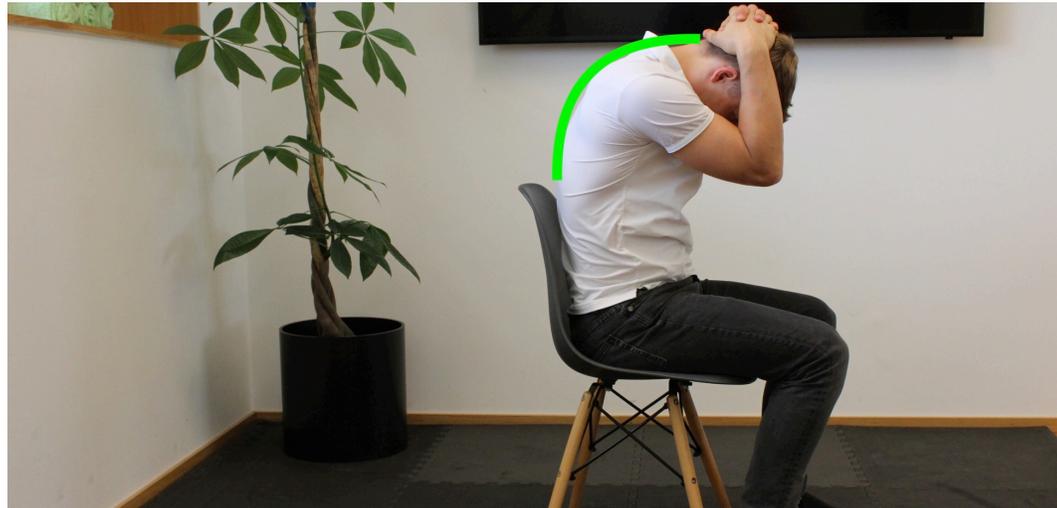
Schulterkreisen Rückwärts



Sitzend oder stehend Schultern von vorne oben nach hinten unten kreisen.
10 Wiederholungen

Nackenschmerzen

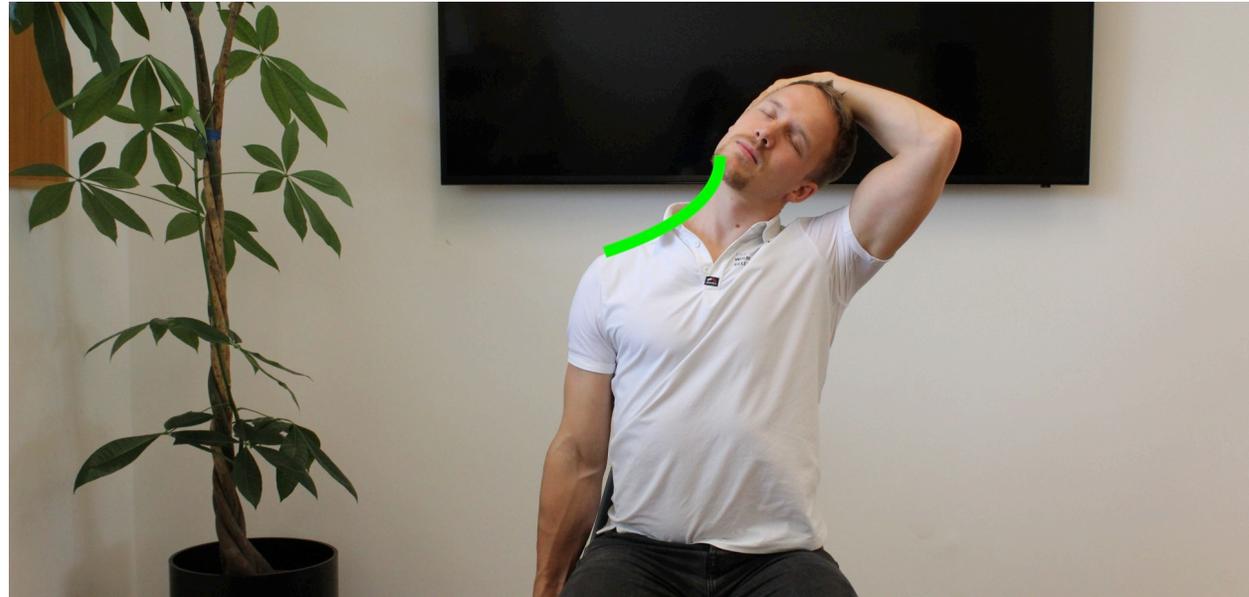
Dehnung Hinten



Mit beiden Händen an Hinterkopf halten und Kinn
Richtung Brustbein drücken.
Zug 20-30 Sekunden halten

Nackenschmerzen

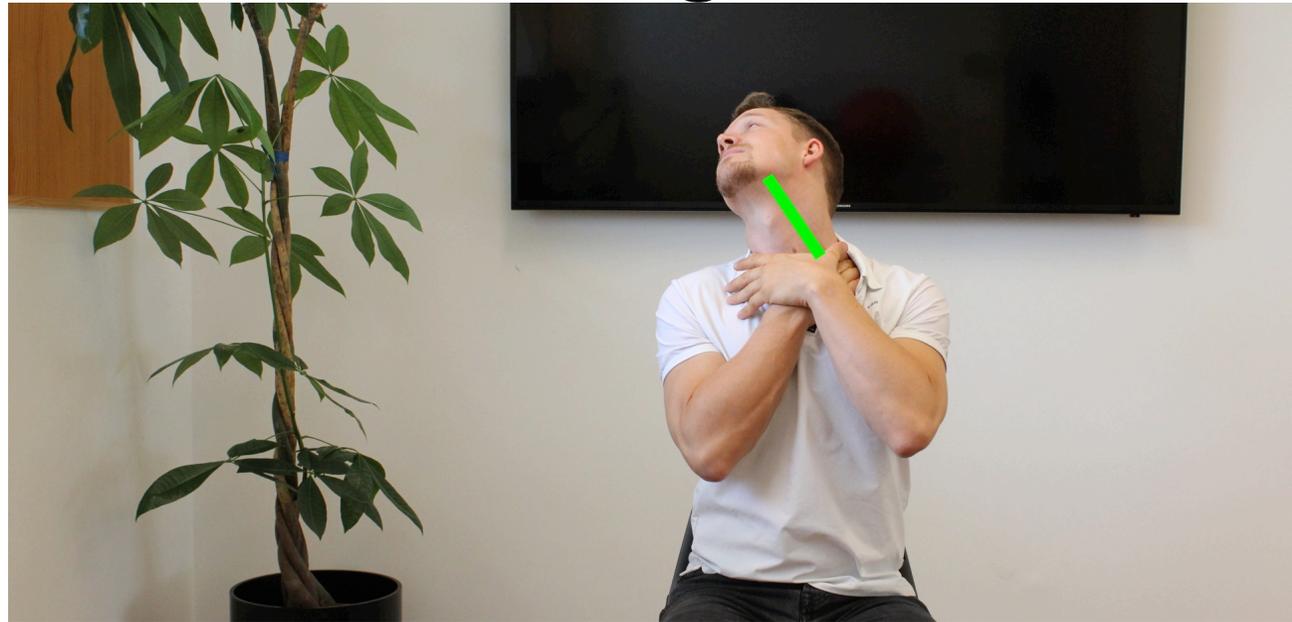
Dehnung Seite



Mit einer Hand an Stuhl festhalten die anderen Hand greift den Kopf und zieht ihn zur Gegenseite.
Position in angenehmen Zug 20-30 Sekunden halten

Nackenschmerzen

Dehnung Vorne



Beide Hände umfassen den unteren Hals und fixieren ihn. Der Kopf wird nach hinten bewegt dabei zur einen Seite geneigt und zur Gegenseite gedreht.
Position in angenehmen Zug 20-30 Sekunden halten

Entspannung

Entspannung Schultern

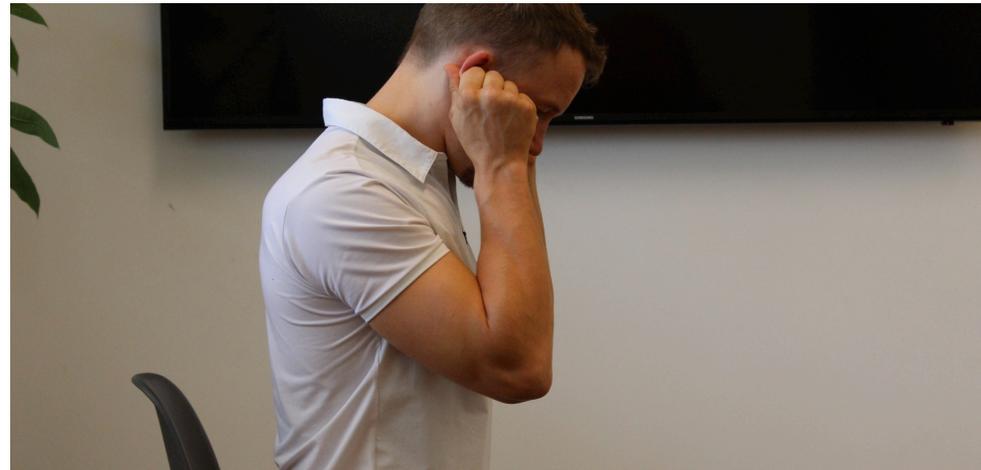


Sitzend oder stehend beide Schultern nach oben ziehen und 2 Sekunden halten. Beim Loslassen ausatmen und Schultern senken sowie für 3 Sekunden ganz locker hängen lassen.

2-3 Mal wiederholen

Entspannung

Eigenmassage Reflexpunkte Ohren



Mit angenehmen Druck beide Ohrläppchen massieren.
30 Sekunden