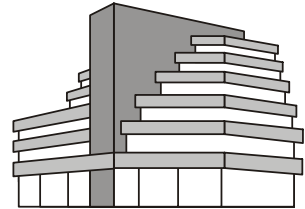


Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



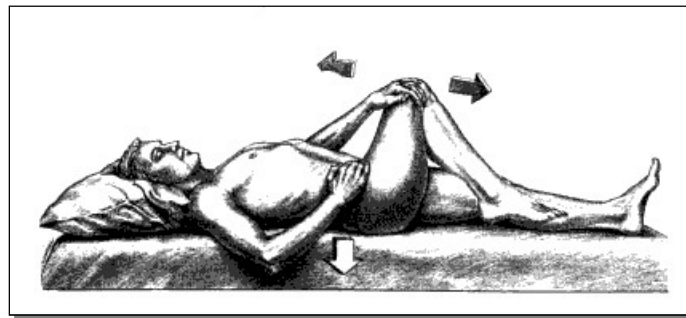
Bahnhofstraße 9
27356 Rotenburg

Tel. 04261 3040
Fax 04261 960360

www.gaertner-servatius.de
mail@gaertner-servatius.de

Eigenübungen Becken/LWS

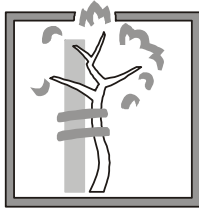
Dehnung Gesäßmuskulatur, Mobilisation ISG (=Kreuz-Darmbein-Gelenk)



Hier Beispiel mit Schmerz **rechts**.

1. Mit der linken Hand oberhalb des Knies fassen.
2. Bein mit der linken Hand anziehen
3. und wieder zurück bewegen.

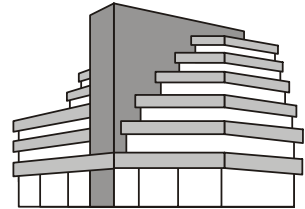
Dabei das rechte Bein leicht nach unten halten, bis ein leichtes Spannungsgefühl in der rechten Gesäßhälfte spürbar ist. 2 Minuten 2x täglich.



Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

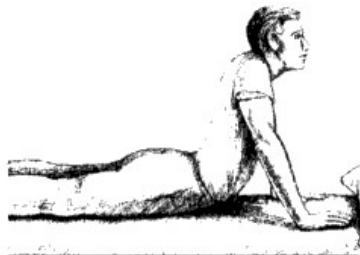
Dr. med. Andrea Servatius



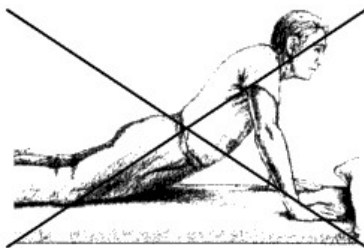
Mobilisation LWS



A Liegestützposition



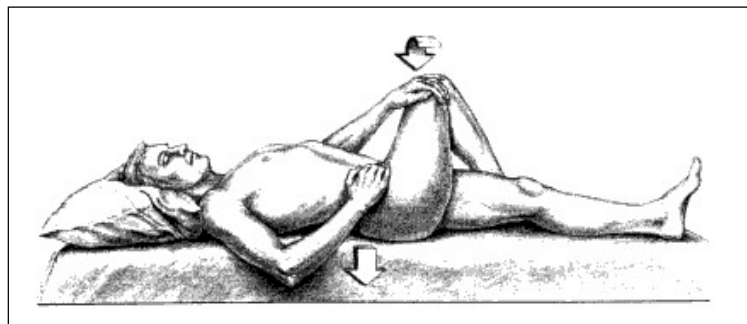
B Oberkörper hochdrücken, Becken bleibt liegen,
20 Wiederholungen (rauf + runter)
2x täglich



C Becken darf nicht angehoben werden

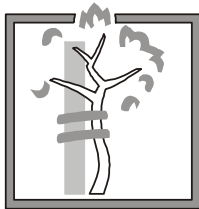
KEINE ÜBUNG DARF SCHMERZEN BEREITEN!!!

Dehnung Gesäßmuskulatur (Piriformis, Glutaen, Hüftaußenrotatoren)



Hier Beispiel mit Schmerz **rechts**.

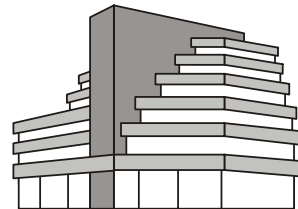
1. Die linke Hand hält das rechte Bein leicht nach unten.
2. Geringer Druck des rechten Beines gegen die linke Hand für 10 Sekunden halten.
3. Pause: 10 Sekunden so bleiben ohne Anspannung.
4. Rechtes Knie nun etwas tiefer halten, bis leichte Spannung in der rechten Gesäßhälfte spürbar ist.
5. 3 bis 5-mal wiederholen, 2x täglich.



Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

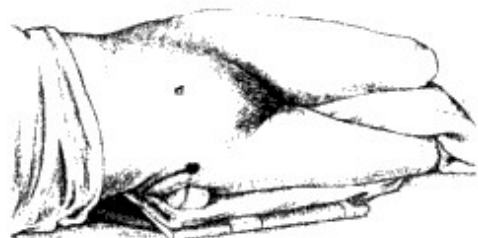
Dr. med. Andrea Servatius



Eigenmassage

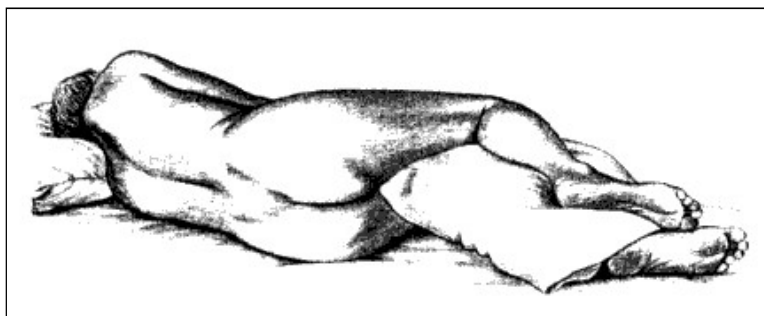


- A Man legt sich mit der schmerzhaften Muskelstelle auf einen Tennisball (als Unterlage z.B. Kissen).



- B Auf dem Ball mehrmals zur Seite abrollen und zurück.
Dabei kann ein Kissen zwischen die Knie gelegt werden.

Schlafposition



Schmerzhafte Seite oben. Kissen vollständig unter Ober- und Unterschenkel bis zum Fuß.

Ansonsten: Bei langem Sitzen alle 30 Minuten aufstehen oder zumindest Sitzposition wechseln. Hose und Strümpfe im Sitzen anziehen.

Keine Übung darf Schmerzen bereiten!

Besuchen Sie uns im Internet: www.gaertner-servatius.de

Ihre Orthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Joachim Gärtner & Dr. med. Andrea Servatius