

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE **DIETMAR LINSLER**

DEHNUNG UND MOBILISATION



Turiner Str. 2 • 50668 Köln



Tel.: 0221 - 913 93 33



Fax.: 0221 - 913 93 35



info@physiotherapie-linsler-koeln.de



www.physiotherapie-linsler-koeln.de



DREHDEHNLAGERUNG

ZIEL: Mobilisation der Wirbelsäule, Dehnung der Brust- und der schrägen Bauchmuskulatur

- Ausgangsstellung ist die Rückenlage.
- Die Beine aufstellen.
- Die Arme etwas über Schulterhöhe zur Seite wegstrecken.
- Die die Knie zur linken Seite fallen lassen und den Kopf zur Gegenseite drehen.
- Sie spüren die Dehnung in der rechten Seite und können diese durch eine tiefe Atmung verstärken.
- Die Übung 30 Sekunden halten und dann zur anderen Seite wechseln.





HALBMONDLAGE

ZIEL: Dehnung der Rumpfseite

- Ausgangsstellung ist die Rückenlage.
- Die Beine sind gestreckt. Beide nacheinander in kleinen Schritten zur linken Seite wandern lassen, wobei das Becken jedoch an seinem Platz liegen bleibt.
- Den rechten Arm nach oben neben den Kopf legen, den linken Arm in Richtung Knie schieben, so dass die Dehnung verstärkt wird.
- Die Übung 30 Sekunden halten und dann zur anderen Seite wechseln.





DEHNUNG DES VORDEREN LINKEN OBERSCHENKELMUSKELS (M. rectus femoris)

ZIEL: Mobilisation der Hüfte, Dehnung des Hüftbeugers

- Ausgangsstellung ist die Seitenlage.
- Das untere Bein in Hüfte und Knie im neunzig Grad-Winkel beugen.
- Das obere Bein im Knie maximal anbeugen und die Ferse mit der linken Hand in Richtung Po ziehen.
- Um ein Hohlkreuz zu vermeiden, den Bauchnabel nach innen ziehen und das Becken aufrichten.
- Die Übung 30 Sekunden halten und dann zur anderen Seite wechseln.





DEHNUNG DER PO-MUSKULATUR

linke Seite

ZIEL: Ganzkörperspannung

- Ausgangsstellung ist die Rückenlage.
- Das linke Bein angewinkelt mit dem Fuß auf dem rechten Oberschenkel ablegen.
- Den rechten Oberschenkel mit beiden Händen umfassen und zum Oberkörper heranziehen.
- Darauf achten, dass das linke Knie außen bleibt. Dieses eventuell mit dem linken Ellenbogen nach außen drücken.
- Die Übung 30 Sekunden halten und dann zur anderen Seite wechseln.





DEHNUNG DER HINTEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR

ZIEL: Mobilisation des Beckens und der LWS

- Ausgangsstellung ist die Rückenlage.
- Einen Oberschenkel mit den Händen umgreifen und so weit wie möglich zum Körper ziehen.
- Das andere Bein bleibt ausgestreckt am Boden liegen. Hier darauf achten, dass Knie und Hüftgelenk gestreckt sind.
- Der Kopf liegt auf dem Boden. Kinn und Brustbein befinden sich in angenäherter Position (Doppelkinn).
- Nun den Unterschenkel des zu dehnenden Beines aktiv in die Streckung bewegen bis ein deutlicher Zug auf der Rückseite des Ober- und Unterschenkels zu spüren ist.
- Die Zehen zur Verstärkung der Dehnung anziehen.
- Die Übung 30 Sekunden halten und dann zur anderen Seite wechseln.





DEHNUNG DES HÜFTBEUGERS

(M. psoas) – linke Seite

ZIEL: Mobilisation des Beckens, Dehnung des Musculus psoas

- Ausgangsstellung ist der Kniestand, wobei das rechte Kniegelenk im rechten Winkel steht.
- Der Oberkörper ist aufrecht und das Becken zeigt geradeaus.
- Um ein Hohlkreuz zu vermeiden, wird der Bauchnabel nach innen gezogen.
- Die Hände über dem Kopf zusammenführen und leicht nach hinten bewegen.
- Das Becken gibt einen Impuls nach vorn.
- Die Übung 30 Sekunden halten.





DREHSITZ

ZIEL: Dehnung der Po-Muskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule

- Ausgangsstellung ist der Langsitz mit aufgestützten Händen und aufrechtem Oberkörper.
- Das rechte Bein wird in Kniehöhe angebeugt über das linke Bein gesetzt.
- Oberkörper und Kopf werden dann möglichst weit nach rechts gedreht. Dabei darauf achten, in der Achse zu bleiben.
- Die Rechtsdrehung wird durch Druck des linken Armes am rechten Bein gehalten bzw. verstärkt.
- Den rechten Arm hinter dem Rücken auf den Boden aufstützen und den Oberkörper aufrecht halten.
- Die Übung 30 Sekunden halten und dann zur anderen Seite wechseln.



1



SLUMP-TEST

ZIEL: Dehnung des neuromeningealen Systems

- Ausgangsstellung ist der Sitz auf einem Hocker oder einem Tisch.
- Den Oberkörper nach vorne neigen und so krumm wie möglich sitzen.
- Beide Knie beugen.
- Ein Knie langsam nach vorne strecken und den Fuß in Richtung Körper ziehen.
- Danach folgt das andere Bein. Auch hier das Knie langsam strecken und den Fuß hochziehen.
- Diese Position kurz halten und nachspüren, ob die Dehnung im Rücken oder in den Waden zu fühlen ist. Ist das der Fall, den Fuß ca. 10x langsam strecken und wieder heranziehen.



2



- Als nächstes den Kopf auf die Brust legen und wieder nachspüren, ob die Dehnung im Rücken oder dem Bein fühlbar ist. Ist das der Fall, den Kopf ca. 10x langsam Richtung Decke und wieder zur Brust bewegen.
- Während der Übung sind beide Beine gestreckt, die Füße sind angezogen.
- Die Übung dreimal wiederholen.



1



KATZENBUCKEL-ÜBUNG

ZIEL: Mobilisation der Wirbelsäule

- Ausgangsstellung ist der Vierfüßlerstand. Dabei stehen die Kniegelenke unter den Hüftgelenken und die Hände unter der Schulter. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt, nicht überstreckt.
- Der Blick ist zwischen die Hände gerichtet. Der Kopf steht in Verlängerung der Wirbelsäule, so dass Becken, Wirbelsäule und Kopf in einer horizontalen Linie liegen.
- Der Druck lastet gleichmäßig auf den Knien und Händen.
- Die Bewegung beginnt beim Kopf: Wirbel für Wirbel folgen der Beugung der Wirbelsäule in den „Katzenbuckel“, bis die Bewegung im Becken angekommen ist. Die Bewegung ist vollendet, wenn die gesamte Wirbelsäule einen runden Bogen beschreibt. Dabei wird der Bauchnabel eingezogen.



2



- Aus dieser „Katzenbuckel-Position“ fließend in die „Durchhänge-Position“ übergehen.
- Die Bewegung beginnt wieder beim Kopf: Der Blick geht nach vorn-oben. Wirbel für Wirbel folgen dieser Bewegung, so dass Brustkorb, Bauch und Becken durchhängen

