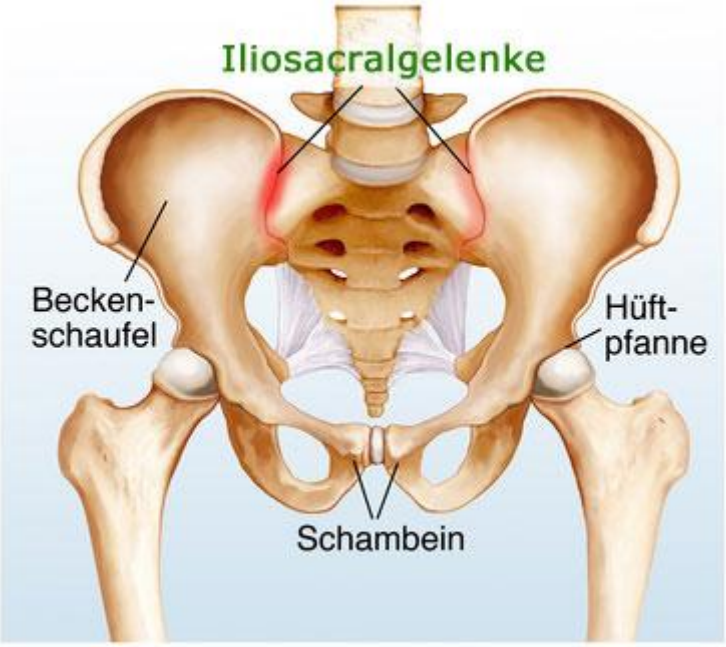
ISG (Iliosacralgelenk) Eigenmobilisation



Eine Übungsanleitung um blockierte Iliosacralgelenke zu mobilisieren.

Hinweis: Das ISG darf nicht prophylaktisch mobilisiert werden, da es sonst überbeweglich wird. Bitte erst testen, ob es überhaupt blockiert ist. Sprechen Sie diese Übungen mit Ihrem Therapeuten ab, wenn Sie sich nicht sicher sind.

Test: Rechtes ISG

AUSGANGSSTELLUNG: Rückenlage, das rechte Bein im Knie anbeugen und die rechte Fußsohle von innen in Höhe des linken Knies an das linke Bein anlegen. Das rechte Bein nun seitlich ablegen, so weit wie Ihnen möglich ist. Merken Sie sich, wie weit Sie das Bein nach unten ablegen können und ob es schmerzt. Nun den Seitenvergleich mit dem linken Bein durchführen. In meinem Beispiel ist die Bewegung rechts eingeschränkt und/ oder schmerzhaft.

1.Übung:
AUSGANGSSTELLUNG: Seitlage links, Beine 45 ° angebeugt 2.Sie legen Ihre rechte Hand von oben auf Ihren Beckenkamm. Dabei zeigen die Fingerspitzen Richtung Unterlage. Nun geben Sie Druck auf den Beckenkann Richtung Unterlage. Die linke Hand legen Sie auf die rechte Hand. Mit der linken Hand ziehen Sie die rechte Hand leicht Richtung Bauchnabel und lassen plötzlich beide Hände wieder los, ohne den Kontakt zu verlieren. 10 x wiederholen.

2.Übung:
AUSGANGSSTELLUNG: Stand auf dem rechten Bein. 2.Das rechte Becken ziehe Sie hoch Richtung Schulter und lassen es wieder absinken. Je kleiner und feiner Sie die Bewegung ausführen, um so besser ist es. 10 x wiederholen.

3.Übung:
AUSGANGSSTELLUNG: Sie stehen mit der rechten Seite zu Ihrem Bett und setzen Ihr rechtes Knie direkt an der Bettkante auf die Matratze auf und legen auch den rechten Unterschenkel auf die Unterlage. Sie beugen sich nach vorne und legen Ihre Unterarme auf die Matratze ab. Hände zeigen dabei nach vorne und Sie sollten einen rechten Winkel zwischen Rumpf und Oberschenkel haben. Den linken Fuß hängen Sie mit dem Rist auf dem rechten Unterschenkel ein. Linkes Knie hängt nun frei in der Luft.
2.) Das rechte Becken ziehe Sie hoch Richtung Zimmerdecke und lassen es wieder absinken. Je kleiner und feiner Sie die Bewegung ausführen, um so besser ist es. 10 x wiederholen. Sollten Sie die Übung vergessen haben, macht es leider nicht viel Sinn dann am Stück mehr zu machen. Denn nur durch die regelmäßige Wiederholung kommt es zu einer Abspeicherung im Unterbewusstsein. Deswegen empfehle ich die Übung an Situationen in Ihrem Alltag anzuknüpfen, die sich immer wieder wiederholen wie duschen, Zähne putzen, trinken, telefonieren, wenn Sie auf etwas warten müssen..... .

Ich wünsche viel Vergnügen und viel Erfolg.
Birgitta Finke