

Entspannung und Dehnung des Muskels Piriformis

1. Behandlung mit Wärme:

Legen Sie sich auf eine Wärmflasche mit Ihrer schmerzenden Gesäßhälfte. Am günstigsten ist es ein feuchtes Geschirrhandtuch zwischen Wärmflasche und Haut zu legen, da mit der Feuchtigkeit die Wärme tiefer in die Strukturen eindringen kann als mit trockener Wärme.

2. Entspannung mit Hilfe eines Tennisballes

Ausgangsstellung: Rückenlage auf dem Fußboden Übung: Legen Sie den Tennisball unter die schmerzende Gesäßhälfte.

Suchen Sie die schmerzhafteste Stelle durch hin- und herrollen auf dem Ball. Haben Sie die Stelle ausfindig gemacht, bleiben Sie so lange auf dem Ball liegen, bis der Schmerz vollständig verschwunden ist.

3. Dehnübung in Rückenlage für die rechte Seite

Ausgangsstellung: Rückenlage auf dem Fußboden Übung: Stellen Sie den Fuß des linken Beines auf. Legen Sie den rechten Unterschenkel (Auflage etwas oberhalb des Knöchels) mit gebeugtem Knie auf den linken Oberschenkel ab. Umgreifen Sie nun mit beiden Händen den linken Oberschenkel und ziehen diesen an sich so weit wie möglich heran. Dabei hebt sich der linke Fuß ab. Gehen Sie bis an Ihren Schmerz heran und verharren dort, bis der Schmerz nachgibt. Danach gehen Sie in die weitere Dehnung, bis zur neuen Schmerzgrenze. Ist ein weiteres Dehnen nicht mehr möglich, ist die Übung beendet.

Variante: Ausgangsstellung: wie oben. Spannen Sie für 10 Sec. das rechte Bein in Außenrotation an. D.h. daß Sie das rechte Knie bodenwärts von sich wegdrücken. Spannung lösen ohne die Dehnposition aufzugeben. Nach 2 bis 3 sec weiter in die Dehnung gehen.

4. Dehnübung im Sitz für die rechte Seite

Ausgangsstellung: Sitz auf einem Stuhl Übung:

Legen Sie den rechten Unterschenkel mit gebeugtem Knie auf den linken Oberschenkel ab. Strecken Sie Ihren Rücken und legen Ihren Oberkörper mit gestrecktem Rücken auf die Oberschenkel ab, indem Sie eine Hüftbeugung machen und das Becken nach vorne kippen.

Gehen Sie so weit in die Dehnung wie Ihnen möglich ist. D.h. Sie gehen bis an Ihren Schmerz heran und verharren dort, bis der Schmerz verschwindet. Danach gehen Sie in die weitere Dehnung, bis zur neuen Schmerzgrenze. Ist ein weiteres Dehnen nicht mehr möglich, ist die Übung beendet.

5. Dehnübung im Stand mit Bein auf dem Tisch für die rechte Seite

Ausgangsstellung: Stand vor einem stabilen Tisch Übung: Beugen Sie Ihr rechtes Knie an und legen das Bein mit der Außenseite auf den Tisch ab.

Ihr Knie sollte dabei nach vorne zeigen, also zur gegenüberliegenden Tischkante. Nun drehen Sie

Ihre linke Beckenseite so weit nach rechts, bis das Becken parallel zur Tischkante steht.
Strecken Sie Ihren Rücken und legen Ihren Oberkörper mit gestrecktem Rücken auf den rechten Oberschenkel ab, indem Sie eine Hüftbeugung machen und das Becken nach vorne kippen.
Gehen Sie so weit in die Dehnung wie Ihnen möglich ist. D.h. Sie gehen bis an Ihren Schmerz heran und verharren dort, bis der Schmerz verschwunden ist.
Danach gehen Sie in die weitere Dehnung, bis zur neuen Schmerzgrenze. Ist ein weiteres dehnen nicht mehr möglich ist die Übung beendet.