



Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausführen dieser Übungen, die verbunden sind mit dem „Wiedererlernen“ der Bewegungskontrolle über bestimmte Muskelgruppen.

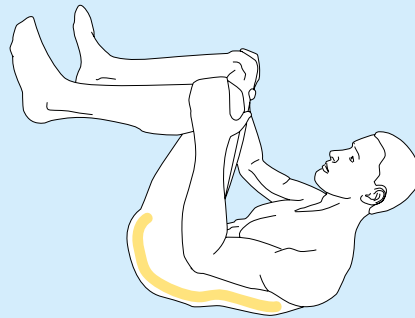
Ihr Reha-Team

Lenden- und Becken-Bereich

Hausübungsprogramm für den Lenden-Becken-Bereich

1. Übung: Rückenlage

(Entspannung des langen Rückenstreckers)
Beine angestellt, nacheinander an den Bauch heranziehen, Hände umfassen die Knie, Beine passiv bis in maximale Dehnstellung an den Bauch heranziehen, Knie mit Minimalkraft in die Handflächen spannen, ca. 3-5 Atemzüge Spannung halten, einatmen, Spannung lösen, ausatmen, Beine passiv weiter in die Dehnung ziehen, erreichte Dehnstellung 3-5 Atemzüge halten, 3x wiederholen

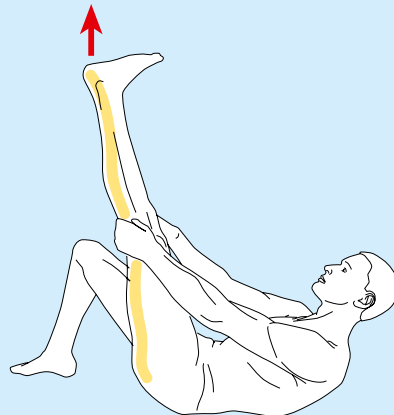


2. Übung: Rückenlage (Wringlage)

Beine angestellt, rechtes Bein über das linke schlagen, das linke Bein passiv nach rechts in Dehnstellung hineinziehen, so dass spürbares Ziehen im linken Lenden-Bereich eintritt, linkes Bein mit Minimalkraft gegen das rechte spannen, ca. 3-5 Atemzüge halten, einatmen, Spannung lösen, ausatmen, linkes Bein passiv weiter in die Dehnung hineinziehen, erreichte Stellung 3-5 Atemzüge halten, 3x wiederholen, Seitenwechsel

3. Übung: Rückenlage

Beine angestellt, rechtes Bein an den Bauch heranziehen, mit beiden Händen in der Kniekehle einhaken und das Bein passiv an den Bauch heranziehen, Fußspitze zur Nase ziehen und Ferse langsam zur Decke hochstrecken bis ein „Ziehen“ in der Wade/Kniekehle spürbar ist ca. 10-15 Sek. in der Dehnposition halten 3x wiederholen, Beinwechsel

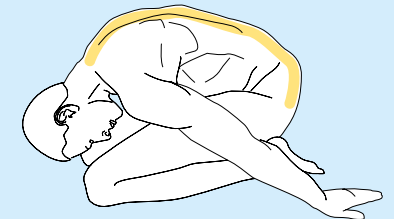


4. Übung: Rückenlage

Beine gestreckt, rechten Fuß auf dem linken Oberschenkel oberhalb des Knies ablegen, linkes Bein an den Bauch ziehen und mit beiden Händen linken Oberschenkel umfassen, Bein passiv weiter in maximale Dehnstellung seitliche Gesäßmuskulatur hineinziehen, Bein mit Minimalkraft in die Hände spannen (Durchführung siehe Übung 1), Beinwechsel

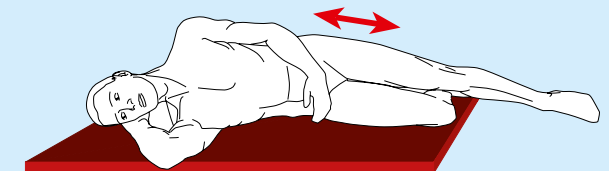
5. Übung: Hocksitz (Päckchenlage)

Knie zeigen leicht nach außen, Arme sind locker an der Seite, vom Kopf beginnend die Wirbelsäule langsam einrollen, Arme liegen auf der Unterlage seitlich am Körper auf, bis die Stirn aufliegt, evtl. mit einem kleinen Kissen unterlagern, in der Päckchenlage soll ein spürbares „Ziehen“ im gesamten Rücken (HWS, BWS, LWS) auftreten, bewusst atmen und die Einatemluft in den Rücken schicken, 1 Min. in der Stellung bleiben und anschließend langsam aufrichten, im Hocksitz nachatmen



6. Übung: Seitlage (Mobilisation)

auf rechter Seite bequem legen, rechte Hand unterlagert den Kopf, rechtes Bein liegt gebeugt auf Unterlage auf, linkes Bein liegt gestreckt auf dem rechten, Fuß zeigt über das Bankende hinaus, linken Fuß rhythmisch weit nach unten (fußwärts) aus dem Körper herauschieben, so dass eine Bewegung im Lenden-Becken-Bereich spürbar ist, ca. 20x hintereinander durchführen, Seitenwechsel



7. Übung: Rückenlage (Mobilisation)

Beine ausgestreckt, Arme liegen neben dem Körper, im Wechsel rechte/linke Ferse langsam weit aus der Hüfte rausschieben (Bein verlängern) 10-20x wiederholen

