



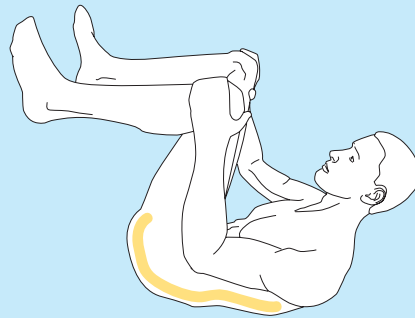
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausführen dieser Übungen, die verbunden sind mit dem „Wiedererlernen“ der Bewegungskontrolle über bestimmte Muskelgruppen.
Ihr Reha-Team.

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, 3-mal wiederholen

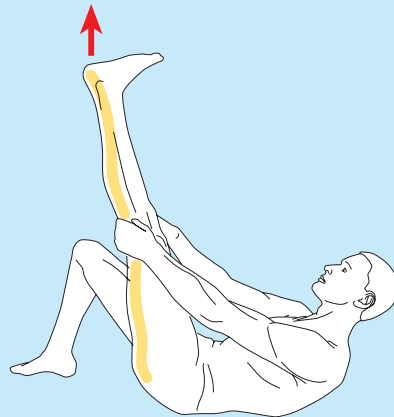


2. Übung: Rückenlage (Wringle)

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, 3-mal 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
3-mal wiederholen, Beinwechsel

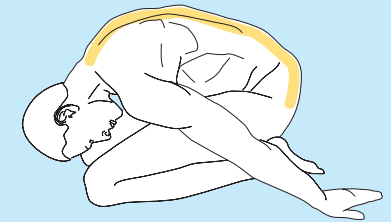


4. Übung: Rückenlage

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.

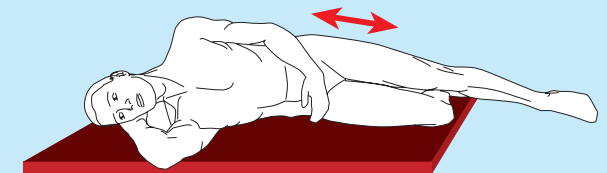
5. Übung: Hocksitz (Päckchenlage)

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. 20-mal hintereinander durchführen, Seitenwechsel



7. Übung: Rückenlage (Mobilisation)

Beine ausgestreckt, Arme liegen neben dem Körper im Wechsel re./li. Ferse langsam weit aus der Hüfte rausschieben (Bein verlängern) 10 bis 20-mal wiederholen

