

Übungsprogramm bei Beschwerden am Kreuz/Darmbein-Gelenk (Iliosakralgelenk) nach Rücksprache mit Arzt oder Therapeut

Dehnung der Bandstrukturen der Lenden-Becken-Hüft-Region

1. Rückenlage einnehmen, ein Bein rechtwinkelig anheben
2. Mit der gegenseitigen Hand das Knie umfassen
3. Mit der Hand das Bein zur gegenüber liegenden Hüfte ziehen
Dabei so weit ziehen bis das Becken fast Bodenkontakt verliert
Das Bein in dieser Dehnungsposition 45 Sekunden halten
Bewegungen immer ruhig und langsam, nie ruckartig



4. Danach das Bein langsam in die Ausgangsstellung zurückführen
5. Von dort nun in Richtung des Ellenbogens des aktiven Armes ziehen
Langsam Dehnung steigern bis das Becken fast wieder Kontakt zum Boden verliert
Diese Dehnungsposition wieder 45 Sekunden halten



6. Danach das Bein wieder langsam in die Ausgangsstellung zurückführen
7. Von dort nun in Richtung der Schulter des aktiven Armes ziehen
Langsam Dehnung steigern bis das Becken fast wieder Kontakt zum Boden verliert
Dehnungsposition wieder 45 Sekunden halten und dann langsam in die Ausgangsstellung zurück



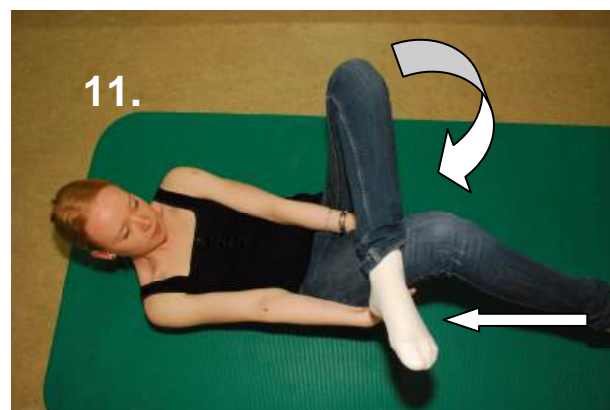
8. Nun in der Ausgangsstellung das Knie mit beiden Händen umfassen

9. Das Bein nun langsam in Richtung der zum aktiven Bein gleichseitigen Schulter ziehen
Dehnung wieder 45 Sekunden halten und dann langsam lösen



10. Zuletzt das angehobene Bein aus der Ausgangsstellung in 90° Beugung auf das andere Bein überschlagen. Den Oberschenkel dabei möglichst senkrecht belassen

11. Dann das andere Bein langsam anwinkeln, um eine Dehnung durch Drehung zu erzeugen
Das Bein dabei ggf. mit den Händen beim anwinkeln unterstützen



12. Alle Übungen dann auch mit der Gegenseite in umgekehrter Richtung durchführen

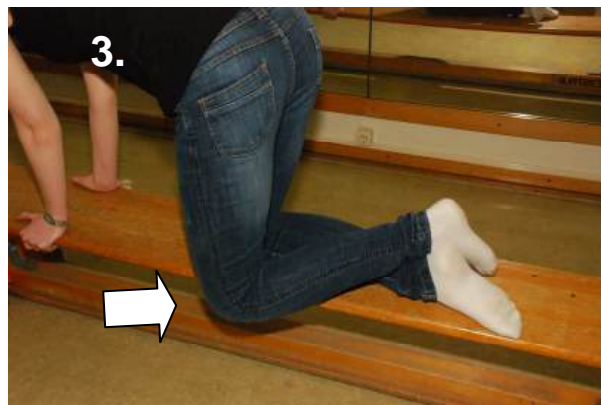
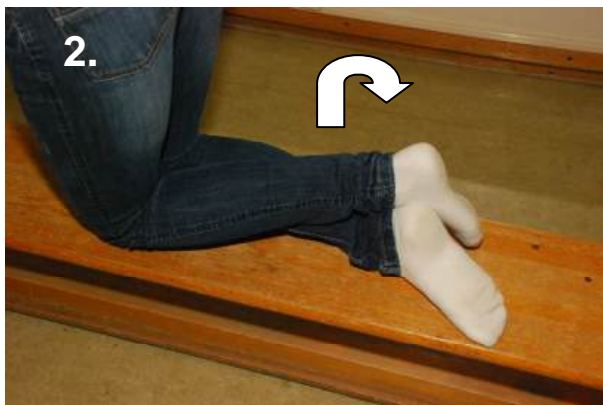
Übungsprogramm bei Beschwerden am Kreuz/Darmbein-Gelenk (Iliosakralgelenk) nach Rücksprache mit Arzt oder Therapeut

Mobilisation des Iliosakralgelenkes

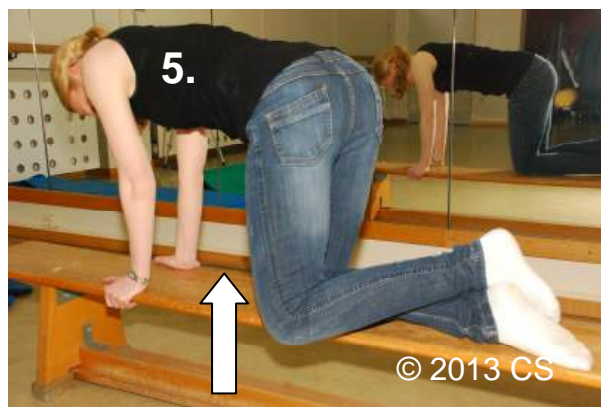
1. Zunächst an einer Kante in den Vierfüßler-Stand (z.B. Bett, Sofa, Bank, Tischchen, ...) Rücken dabei gerade und Hüften rechtwinkelig gebeugt



2. Außenbein mit dem Fuß über den gegenseitigen Fuß einhaken
3. Außenknie langsam über die Kante führen



4. Bein nun langsam ca 4 cm weit aus dem Becken heraus absenken
5. Unten 2 Sekunden halten, dann Bein wieder langsam zurück nach oben führen
6. Dies rhythmisch, langsam 12 Mal wiederholen
7. Dann Positionswechsel und gleiche Übung für die gegenseitige Körperhälfte



Übungsprogramm bei Beschwerden am Kreuz/Darmbein-Gelenk (Iliosakralgelenk) nach Rücksprache mit Arzt oder Therapeut

Stabilisierung des Iliosakralgelenkes

1. Zunächst aufrecht hinstellen, Füße dabei in Beckenbreite parallel stellen
2. Dann leicht in den Knien beugen
Dann langsam Oberkörper nach vorn beugen, bis die Fersen **fast** den Kontakt verlieren, aber am Boden bleiben



4. Alle Zehen nun **sehr fest** an den Boden **flach** andrücken
5. Auf keinen Fall die Zehen „einkrallen“ !!!!
6. Dann die Vorfüße nach außen drücken, ohne dabei eine Bewegung zuzulassen.
Die Zehen pressen sich dabei so fest an den Boden, dass die Bewegung nach außen verhindert wird
(Als ob sie auf einem Handtuch ständen, das sie aufspannen möchten)



7. Dabei sollte muskuläre Spannung im hinteren Oberschenkel bis hinauf zur unteren Lendenwirbelsäule entstehen