

Selbstmassage Beugemuskelatur Unterarm



1



2

Ausgangsstellung

Sitz am Tisch: Der Unterarm in bequemer Position auf dem Tisch platzieren.

Ausführung:

① & ② Mit den Fingerkuppen oder dem Daumen Schmerzpunkte (harte Stellen) in der Beugemuskelatur der Unterarms suchen. Diese Punkte mit etwas Druck leicht massieren. Dabei können kreisende Bewegungen ausgeführt werden. Die Finger können auch über den Schmerzpunkt hin und her bewegt werden: entweder quer oder längs zum Muskelverlauf.

Triggerpunktbehandlung: Einen schmerzhaften Punkt in der Muskulatur finden und während etwa 15 Sekunden konstanten Druck auf diesen ausüben.

Bitte beachten: Achtung: nicht in der Armbeuge massieren: dort verlaufen sensible Gefässe und Nerven. Die Selbstbehandlung darf gut spürbar bzw. auch leicht schmerzhaft sein. Der Schmerz muss jedoch gut tolerierbar sein. Ansonsten den Druck verringern.

Hilfsmittel: Anstelle der Finger können auch Hilfsmittel wie Tennisball, Gummiball, Igelball, Faszienrolle, Massagehölzli etc. verwendet werden. Etwas Massageöl oder Körperlotion können die Selbstmassage vereinfachen.



Alle Übungen

*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemässe Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch
Alle Übungen: www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen