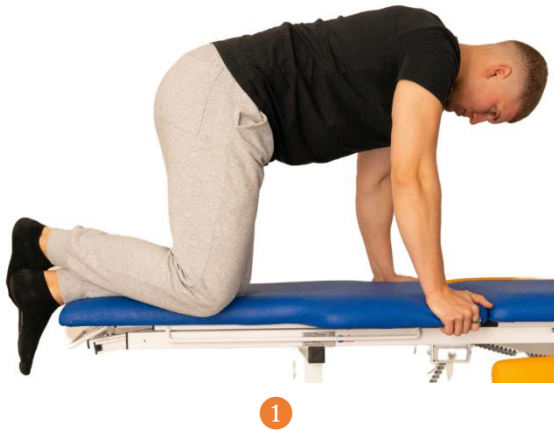


ISG-Selbstmobilisation (Iliosakralgelenk)



Ausgangsstellung:

① Im Vierfüßlerstand auf einer erhöhten Unterlage (Bett, Stepper, Liege, etc.). Beide Arme in Stützposition, gerader Rücken, Kinn leicht zur Brust und den Blick nach unten richten. Das Bein der Seite auf der das ISG mobilisiert werden soll liegt mit dem Unterschenkel auf der Unterlage. Das Knie des anderen Beines hängt frei in der Luft (nicht auf der Unterlage). Den Fuss über den Unterschenkel des stützenden Beines legen.



Ausführung:

② Phase 1: Das in der Luft hängende Knie senkrecht nach unten sinken lassen. Dazu macht das Becken eine leichte Rotation. Der Oberkörper bleibt stabil und bewegt nicht mit.

③ Phase 2: Das herabhängende Knie senkrecht wieder nach oben führen: höher als es in der Ausgangsstellung der Fall war. Die Bewegung erfolgt über eine Rotation des Beckens, der Oberkörper bewegt sich nicht mit.

Bitte beachten: Oberkörper bewegt nicht mit. Kein starkes seitliches Verschieben des Beckens.

Übung abbrechen: Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



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