

Wade: Eigenmassage

Punktuelle Behandlung:



Ausgangsstellung:

① Im Kniestand: Zur punktuellen Behandlung der Muskulatur (Triggerpunkt-Behandlung) einen Gummiball, Tennisball, etc. auf der Wade platzieren und mit der Hand festhalten.

Ausführung:

② Nun langsam auf die Fersen sitzen, sodass der Ball zwischen Unter- und Oberschenkel eingeklemmt wird. Den Druck so einstellen, dass ein moderater und punktueller Muskelschmerz entsteht. Diesen Druck etwa 15 Sekunden halten. Ablauf für verschiedene Schmerzpunkte wiederholen.

Flächige Behandlung:



③ **Auf dem Boden im Langsitz:** Ein Bein angestellt, das andere Bein gestreckt, die Hände stützen seitlich ab. Ausführung: Die Wade des gestreckten Beines auf eine Faszienrolle, Faszienkugel, etc. platzieren und das Gesäss abheben. Nun die Wade über den Gegenstand langsam hoch und runter rollen.

④ **Steigerung für Übung 3:** Der selbe Ablauf wie Übung ③, nur wird das nicht zu behandelnde Bein über das andere Bein gelegt. Durch dieses Zusatzgewicht kann die Selbstmassage mit mehr Druck ausgeübt werden.

Varianten:

Das gestreckte Bein nach innen bzw. aussen rotieren, um so die stärksten Schmerzpunkte zu finden und alle Muskelanteile zu erreichen.

Auf die gleiche Weise die hintere Oberschenkelmuskulatur behandeln.

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