

Mobilisation Ischiasnerv (Slider)



1



2

Ausgangsstellung:

Im Sitz mit herunterhängenden Beinen (ev. auch auf einem Stuhl) und rundem Oberkörper.

Ausführung:

① Phase 1: Kopf nach vorne, Kinn zur Brust bewegen, gleichzeitig Bein im Knie beugen und den Fuss nach hinten bewegen. Die Zehen zeigen nach unten.

② Phase 2: Kopf in nach hinten in den Nacken legen, gleichzeitig Bein in Knie strecken und Fuss/Zehen zu sich heran ziehen.

Bitte beachten: dynamische Bewegung, nicht zu lange in den Positionen verweilen.

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