

ISG Drehlagerung (Iliosakralgelenk)



1

Ausgangsstellung:

① Rückenlage: Beine sind angestellt. Arme seitlich abspreizen in einem 90° Winkel in den Schultergelenken. Kopf eventuell mit einem Kissen unterlagern. Die Knie und die Fussgelenke halten während der ganzen Übung Kontakt. Die Schultern bleiben während der ganzen Übung auf der Unterlage abgelegt.



2



3

Ausführung:

- ② Mit der Ausatmung die Knie langsam seitlich absinken lassen in Richtung Unterlage. Gleichzeitig den Kopf zur anderen Seite drehen. Ist die maximale Verdrehung erreicht diese Position für ein paar Atemzüge halten.
- ③ Anschliessend mit der Einatmung zurück in die Ausgangsstellung. Von dort mit der Ausatmung die Verdrehung zur Gegenseite starten.

Bitte beachten: Die Schultern bleiben immer in Kontakt mit der Unterlage.

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