

Seitlicher Oberschenkel ausrollen



1



2

Ausgangsstellung:

Seitlich liegend: Den seitlichen Oberschenkel mit Faszienrolle, Nudelholz, Flasche, etc. unterlegen. Das zu behandelnde Bein ist gestreckt. Das andere Bein wird angewinkelt und nach vorne gestellt: der Fuss hat Kontakt zur Unterlage und übernimmt eine Stützfunktion. Der bodennahe Unterarm wird auf dem Boden abgelegt und übernimmt ebenfalls eine Stützfunktion.

Ausführung:

① & ② Durch Gewichtsverlagerung die Rolle nach oben bewegen und anschliessend wieder nach unten. Immer im Bereich des seitlichen Oberschenkels bleiben.

Bitte beachten: Die Behandlung darf leicht schmerzhaft sein. | Die Rolle nicht übers Kniegelenk bewegen und nicht über den Knochenvorsprung des Oberschenkelknochens (Trochanter). | Die Bewegung sehr langsam ausführen.

Übung abbrechen: Bei zu starken 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