




Schmerzpatient LWS

3x/Woche
 4 Wochen

Erstellt von Thomas Nikolaus am 29 Mar 2020

<p>1. BAUCHATMUNG</p>  <p>20 WH, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage • Beine anwinkeln, Hände liegen auf dem Bauch • tiefe Atemzüge zu den Händen • spüren wie die Bauchdecke sich hebt und senkt 	<p>2. LWS ROTATION</p>  <p>20 WH, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • angewinkelte Beine gleichzeitig nach rechts und links pendeln • kleiner Bewegungsausschlag 	<p>3. LWS LATERALFLEXION</p>  <p>20 WH, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • rechtes und linkes Knie im Wechsel nach unten schieben • Füße bleiben stehen • Bewegung geht vom Becken aus • zur Kontrolle beide Hände auf die Beckenknochen legen
--	--	---

4. BECKEN KIPPEN



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- Becken nach hinten kippen, Lendenwirbelsäule sanft auf die Unterlage pressen (ausatmen)
- Becken nach vorne kippen, leicht ins Hohlkreuz kommen (einatmen)
- Hände auf die Beckenknochen legen und Bewegung spüren
- Bewegungen ohne Kraftaufwand durchführen

5. BECKENSCHAUKEL



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- Kniegelenke mit den Händen umfassen
- Richtung Bauch ziehen
- leicht vor und zurück wippen

6. TRANSVERSUS ABDOMINIS



30 Sek, 30s Pause, 3 Serien

- Bauchnabel und unteren Bauchbereich Richtung Wirbelsäule ziehen
- Beckenboden anspannen
- Spannung halten und mit Fingerkuppen neben den Beckenknochen kontrollieren
- auf normale Atmung achten