

## Dehnungsübungen für die untere Extremität und die Gesäßmuskulatur

Jede dieser Übungen gilt für einen/eine Patient/in mit rein muskulären Beschwerden. Bei weiteren Beschwerden und Nebenerkrankungen soll ein/eine Arzt/Ärztin bzw. Physiotherapeut/in hinzugezogen werden.



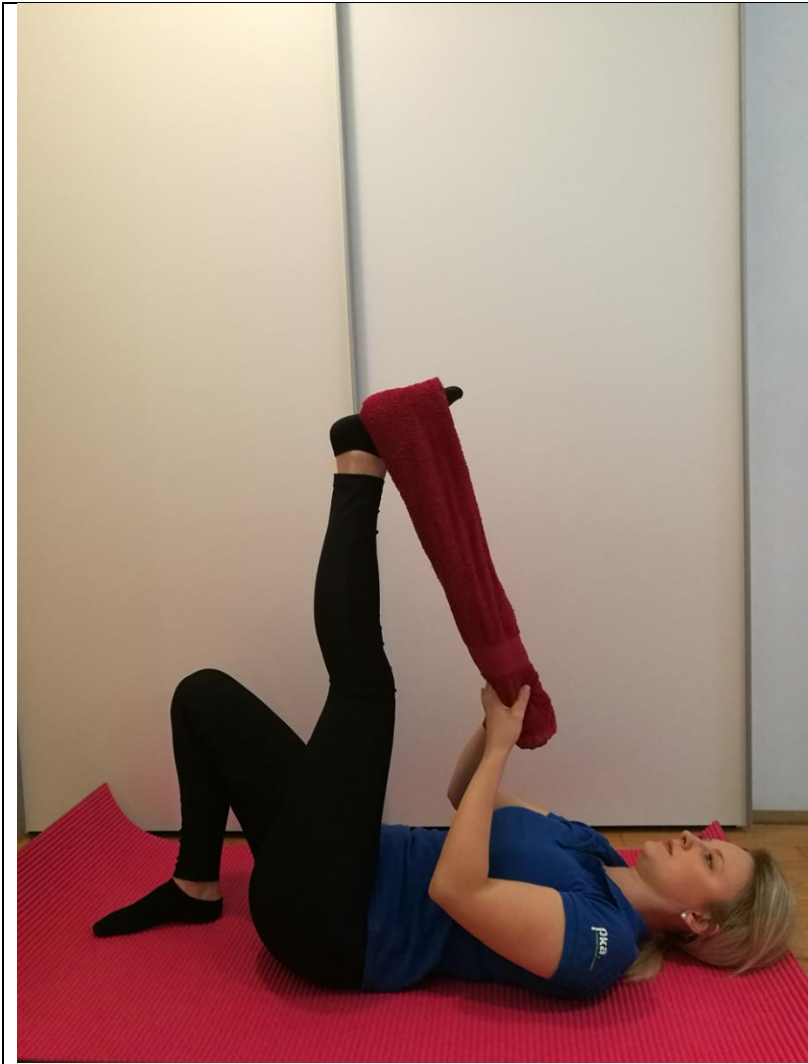
Region: Gesäßmuskulatur

Ausgangslage: Rückenlage

Benötigte Materialien: weiche Unterlage

Beschreibung: Der/die Patient/in legt das Sprunggelenk des linken Beines leicht oberhalb des Kniegelenkes an die Oberschenkelvorderseite des rechten Beines. Nun wird das rechte Bein mit beiden Händen umfasst und leicht Richtung Brustkorb gezogen. Nun dasselbe spiegelverkehrt

Dauer: ca. 30 Sekunden



Region: Oberschenkelrückseite

Ausgangslage: Rückenlage

Benötigte Materialien: weiche Unterlage, Kunststoffband oder ein schmal gefaltetes Badetuch

Beschreibung: Der/die Patient/in legt das in diesem Fall Badetuch an die Sohle des linken Fußes. Der rechte Fuß ist fest am Boden positioniert und fixiert die untere Extremität. Nun den Oberschenkel in der Hüftbeugung fixieren. Darauf folgend wird das linke Bein langsam durchgestreckt, um einen leichten Dehnungsreiz auszulösen. Übung spiegelverkehrt wiederholen.

Dauer: ca. 30 Sekunden



Region: Unterschenkelmuskulatur

Ausgangslage: Stehend an einer Wand

Benötigte Materialien: keine

Beschreibung: Der/die Patient/legt beide Hände flach an die Wand. Die Beine werden beide in Schrittstellung positioniert. Das zu dehnende Bein, in diesem Fall rechts, befindet sich hinten. Die Ferse des hinteren Beines hat Bodenkontakt. Das vordere Bein ist gebeugt. Nun leicht das hintere Bein durchstrecken, um einen leichten Dehnungsreiz auszulösen. Übung spiegelverkehrt wiederholen

Dauer: ca. 30 Sekunden



Region: seitliche Gesäßmuskulatur

Ausgangslage: Langsitz

Benötigte Materialien: weiche Unterlage

Beschreibung: Der/die Patient/in positioniert den Fuß des rechten Beines seitlich über das linke Bein auf die Unterlage. Das Knie des rechten Beines wird nun mit dem linken Arm aktiv Richtung Brustkorb gezogen. Der Oberkörper wird dabei der Seite des abgewinkelten Beines zugewandt. Übung spiegelverkehrt wiederholen.

Dauer: ca. 30 Sekunden