

1



# Physiotherapie

Dehnübungen für einen gesunden Rücken

## Tipps für maximale Ergebnisse

Optimale Muskellängen sind wichtig für harmonische Bewegungen des Rückens.

**Dehnen Sie langsam:** Vermeiden Sie abrupte Bewegungen. Beginnen Sie langsam und steigern Sie die Intensität allmählich.

**Dehnen Sie lange genug:** Sie sollten mindestens 20 Sekunden pro Seite dehnen. Mit zunehmender Übung können Sie die Dehnung bis auf 60 Sekunden steigern.

**Vermeiden Sie Schmerzen:** Wenn Sie Schmerzen empfinden, reduzieren Sie die Intensität der Dehnung oder brechen Sie sie ab. Dehnen sollte sich angenehm anfühlen, nicht schmerzhaft.

**Dehnen Sie regelmässig:** Halten Sie sich bei der Dosierung an die Vorgaben Ihres Therapeuten / Therapeutin.

**Dehnen nach Aufwärmung:** Sie sollten Ihre Muskulatur nur nach Bewegung / Belastung oder nach einer Aufwärmphase dehnen.

*Alle gezeigten Dehnungen werden beispielhaft für die linke Seite gezeigt und können entsprechend auch auf der rechten Seite angewendet werden.*

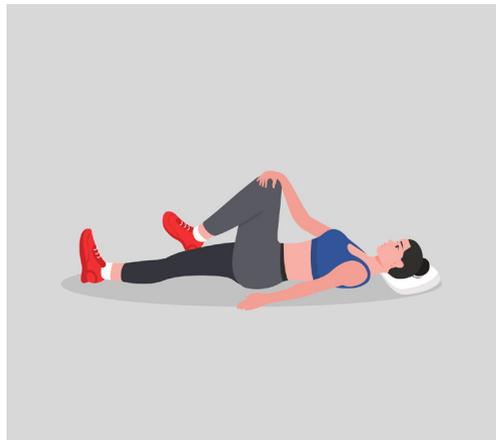
### ■ Gesäss oberflächlich

*Ausgangsstellung: Rückenlage*

Stellen Sie den linken Fuss auf den rechten Oberschenkel oberhalb der Kniescheibe. Ziehen Sie das linke Knie mit der rechten Hand in Richtung der rechten Hüfte/Rippen, bis Sie eine Dehnung im linken Gesäss spüren. Das Becken soll auf der Unterlage bleiben.

Dehnen Sie ca. 20-60 Sekunden in dieser Position und atmen dabei tief durch.

Wiederholen Sie dies abwechselnd 3x/Seite.



## ■ Gesäss oberflächlich

### *Intensive Variante*

*Ausgangsstellung: Stand*

Stellen Sie das linke Bein auf einen Stuhl oder Hocker. Fassen Sie Ihr linkes Knie und ziehen Sie das Bein nach rechts, bis Sie eine Dehnung im linken Gesäss spüren.

Dehnen Sie ca. 20-60 Sekunden in dieser Position und atmen dabei tief durch.

Wiederholen Sie dies abwechselnd 3x/Seite.



## ■ Gesäss tief

*Ausgangsstellung: Rückenlage*

Stellen Sie das rechte Bein auf und legen Sie den linken Fuss über das rechte Knie. Bewegen Sie das linke Knie des aufgelegten Beins nach aussen/unten bis Sie eine Dehnung im Gesäss spüren.

Dehnen Sie ca. 20-60 Sekunden in dieser Position und atmen dabei tief durch.

Wiederholen Sie dies abwechselnd 3x/Seite.



## ■ Gesäss tief

### *Intensive Variante*

*Ausgangsstellung: Rückenlage*

Stellen Sie das rechte Bein auf und legen Sie den linken Fuss über das rechte Knie. Drücken Sie mit der linken Hand das linke Knie des aufgelegten Beins nach aussen unten bis Sie eine Dehnung im Gesäss spüren.

Dehnen Sie ca. 20-60 Sekunden in dieser Position und atmen dabei tief durch.

Wiederholen Sie dies abwechselnd 3x/Seite.



## ■ Oberschenkel Rückseite

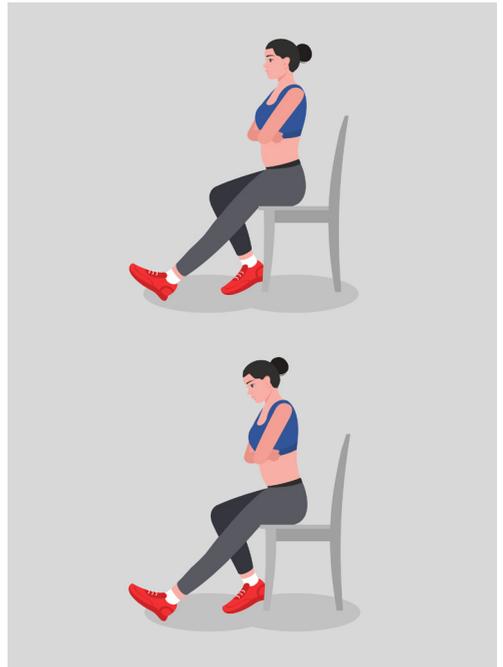
*Ausgangsstellung: Sitzend*

Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhles. Strecken Sie das linke Bein aus und stellen Sie die Ferse auf den Boden.

Neigen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne – die Hüfte ist dabei der einzige Drehpunkt. Neigen Sie sich nach vorne bis Sie eine Dehnung in der Rückseite des linken Oberschenkels spüren.

Dehnen Sie ca. 20-60 Sekunden in dieser Position und atmen dabei tief durch.

Wiederholen Sie dies abwechselnd 3x/Seite.



## ■ Oberschenkel Rückseite

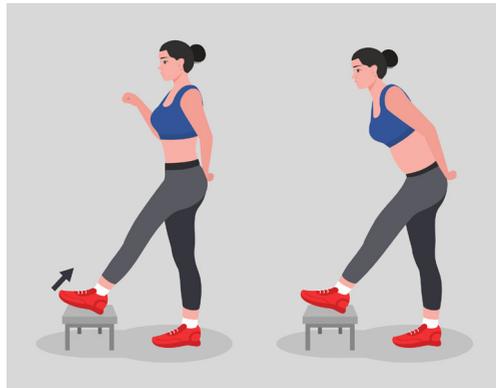
*Intensive Variante*

*Ausgangsstellung: Stand*

Platzieren Sie den linken Fuss auf einer Erhöhung, z.B. Treppenstufe. Neigen Sie sich aus dem Becken, mit geradem Rücken vor, bis Sie eine Dehnung spüren.

Dehnen Sie ca. 20-60 Sekunden in dieser Position und atmen dabei tief durch.

Wiederholen Sie dies abwechselnd 3x/Seite.



**prodorso**

Walchestrasse 15 - CH-8006 Zürich  
Tel. +41 (0)44 269 96 00  
info@prodorso.ch - www.prodorso.ch



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Therapeuten!