




Problem 15G, Piriformis, Lumbago

1)  Arme max überkreuzen $1 \times re$, $1 \times li$ jeweils 30 Sek.
 Kopf auf Brust, Oberkörper einrollen
 = Entspannung der Mitte (Leber, Magen)

2)  In den Bauch atmen! Beim Ausatmen (Bauch flach)
 Fingerspitzen unter Rippenbogen "einstecken"
 = Zwerchfell-Lockerung


+


Entspannungsübungen !!! je verspannter, desto länger halten.



3)  Kopf anheben, Arme anheben 30-60 Sek.

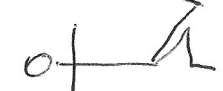
4)  Kopf + Arme zur einen Seite ablegen
 Beine zur anderen Seite halten
 locker wechseln

→ \bar{u}_4 Steigerung: als schaukeln

5)  Handflächen Bodenwärts unter Lendenwirbelsäule
 Beine ausstellen
 tief einatmen, Bauchdecke anheben und
 gleichzeitig unten Rücken in Boden drücken
 + wieder lockern \Rightarrow 2-3 Minuten
 auf Atmung konzentrieren \rightarrow tiefe Entspannung

6)  Beide Beine ranziehen, Knie zur Schulter
 Beine drücken nach außen
 Unterschenkel parallel, hüftbreit auseinander
 \rightarrow Aktivierung Parasympathikus im Becken
 2-3 Minuten

7)  Bein liegt auf Fuß
 30-60 Sek.
 Beine ausstellen + schaukeln
 \Rightarrow Druck auf Piriformis + S3

8)  Bein leicht bis stärker nach außen drehen bis
 Ermüdungszustand \rightarrow Entspannungstherapie
 dann Seite wechseln