CRESPINE® GEL

Für Ihren Rücken.

Wählen Sie die passenden Übungen und den Umfang gemeinsam mit Ihrer Praxis oder Physiotherapie. Die Wiederholungen sind Orientierungswerte. Beginnen Sie langsam, ohne Schwung und in einem angenehmen Bewegungsbereich.

Das brauchen Sie: Eine bequeme, rutschfeste Matte.

01



Ausgangsposition Bewegung

Das Becken sanft kippen

1. Auf den Rücken legen, Knie beugen und Füße aufstellen.
2. Das Becken sanft kippen, bis der untere Rücken flacher aufliegt.
3. Anschließend in die Gegenrichtung kippen, sodass wieder ein kleiner Abstand zur Matte entsteht.

Nur leicht kippen, das Gesäß nicht anheben.

Langsam in beide Richtungen

02



Ausgangsposition Bewegung

Die Knie zur Seite pendeln

1. Auf den Rücken legen. Die Knie sind gebeugt und zusammen, die Füße aufgestellt.
2. Beide Knie langsam ein Stück zur Seite sinken lassen. Die Schultern bleiben liegen.
3. Zur Mitte zurückkehren und zur anderen Seite bewegen.

Den Bewegungsweg angenehm klein halten.

Ruhig von Seite zu Seite

03



Ausgangsposition Bewegung

Ein Knie zum Körper führen

1. In Rückenlage beide Füße aufstellen.
2. Ein Knie zum Körper führen. Mit beiden Händen hinter dem Oberschenkel sanft unterstützen.
3. Das Bein wieder abstellen und die Seite wechseln.

Kopf entspannt ablegen, nicht am Knie ziehen.

Beide Seiten nacheinander

Mein Übungsumfang (gemeinsam mit der Praxis festlegen)

Übungen: _____ Wiederholungen: _____ Häufigkeit: _____

Bei stechenden, neuen oder deutlich zunehmenden Schmerzen beenden Sie die Übung und halten Rücksprache. Nach einer Operation oder bei einem akut geschwollenen, überwärmten Gelenk zuerst die behandelnde Praxis fragen. Die Abbildungen ersetzen keine persönliche Anleitung.

Bewegungsgrundlagen: Cambridge University Hospitals / NHS: Back mobility exercises · Guy's and St Thomas' / NHS: Low back pain: Physiotherapy and exercises