

DEHNUNGSÜBUNGEN

In der jahrelangen Erfahrung hat sich gezeigt, dass vielen unserer Patienten durch ganz einfache Dehnungsübungen (engl. stretching) geholfen werden kann. Einzelne Muskeln oder Muskelgruppen werden über einen Zeitraum von 20-Sekunden bis zu 1 Minute statisch gedehnt, d.h. die Dehnungsstellung wird über diesen Zeitraum beibehalten. Dies führt dazu dass die Muskulatur und das Faszien-system (Bindegewebe) elastisch und geschmeidig bleiben. Die Beweglichkeit der Gelenke wird verbessert und Verletzungen kann so vorgebeugt werden.

Die hier aufgeführten Übungen ersetzen keine physiotherapeutische Behandlung oder ein Stretching-Lehrbuch. Ebenso wenig kann für Verletzungen gehaftet werden, die beim Ausführen dieser Übungen auftreten.

Die hier angesprochenen Bereiche sind:

Ellbogen und Unterarme

Gesäßmuskulatur

Leiste

Oberschenkelvorderseite

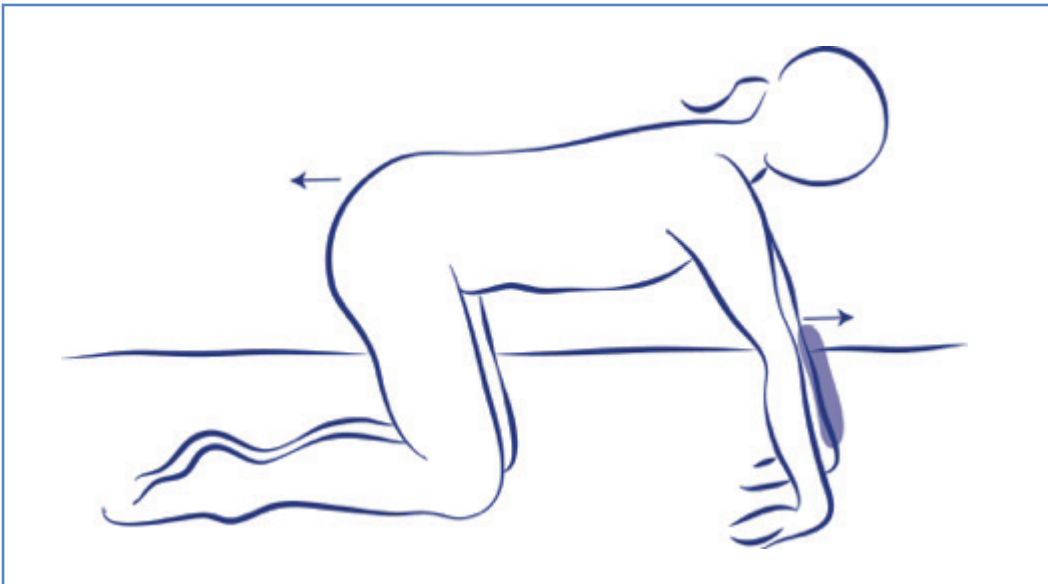
Oberschenkelrückseite

Wade

Ellbogen und Unterarme

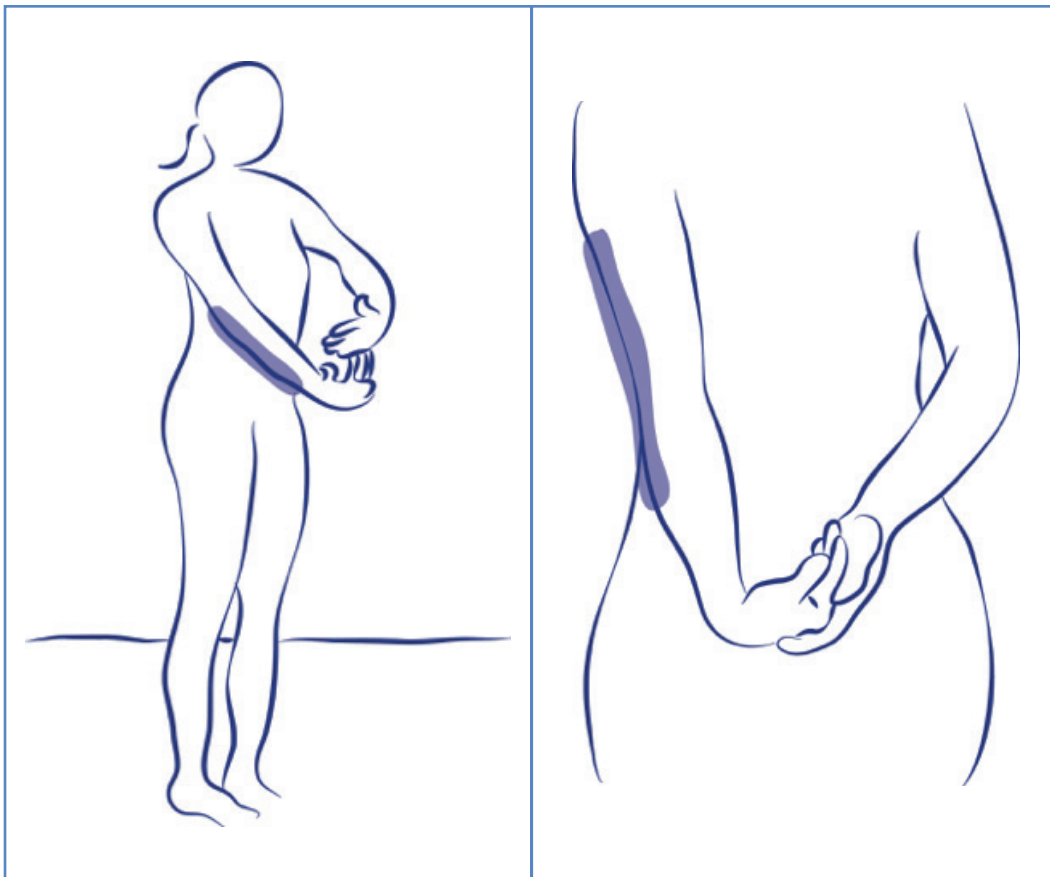
Die häufigsten Themen sind hier die Epicondylitis, d.h. der sog. Tennis- (oder Maus-) Ellbogen und der Golfer-Ellbogen.

Übung beim Golfer-Ellbogen (Epicondylitis humeroulnaris)



Ziel der Übung ist es die Beuge-Muskulatur des Unterarmes zu dehnen. Die Ellbogengelenke müssen maximal nach vorne gestreckt werden. Der Dehnungs-Reiz kann verstärkt werden, in dem man erstens den Handballen weiter nach auswärts dreht; zweitens indem man das Körpergewicht nach hinten verlagert, d.h. sich auf die Fersen „setzt“.

Übung beim Tennis-Ellbogen (Epicondylitis humeroradialis)



Diese Übung wird am besten schrittweise aufgebaut:

Wenn die Beschwerden am rechten Ellbogen bestehen, nimmt man zunächst die linke Hand. Mit ihrer Hilfe wird nun das rechte Handgelenk so stark wie möglich einwärts gebeugt und in dieser Position gehalten. Nun wird das rechte Ellbogengelenk gestreckt, wobei die linke Hand weiterhin das rechte Handgelenk in Beugung hält.

Hüftgelenke und Beine

Wichtig: Die folgenden Übungen dürfen nicht von Patienten durchgeführt werden, die ein künstliches Hüftgelenk haben. Hier besteht die Gefahr der Luxation, d.h. das künstliche Gelenk könnte bei dieser Übung „herausspringen“!

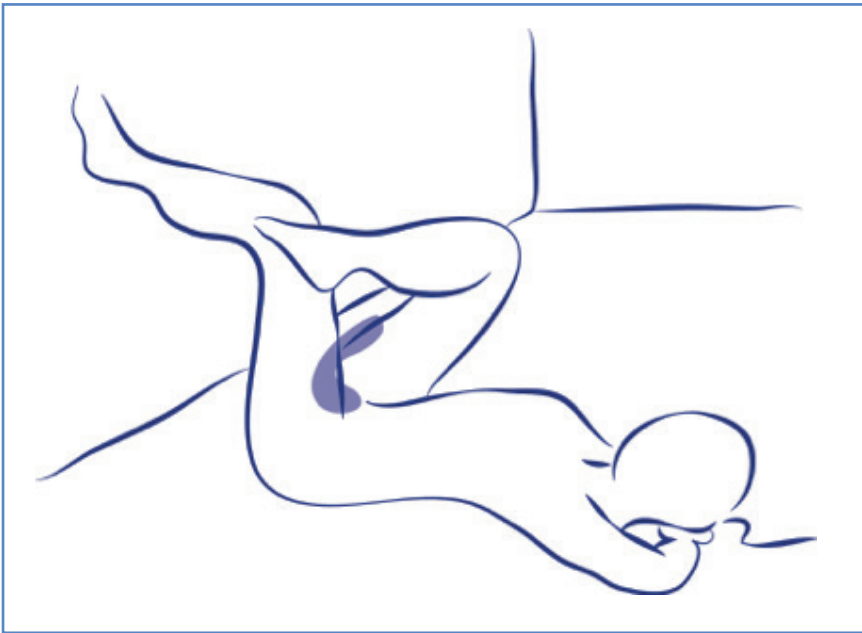
Dehnung der Gesäßmuskulatur

(M. piriformis, Außenrotatoren, Glutealmuskulatur)

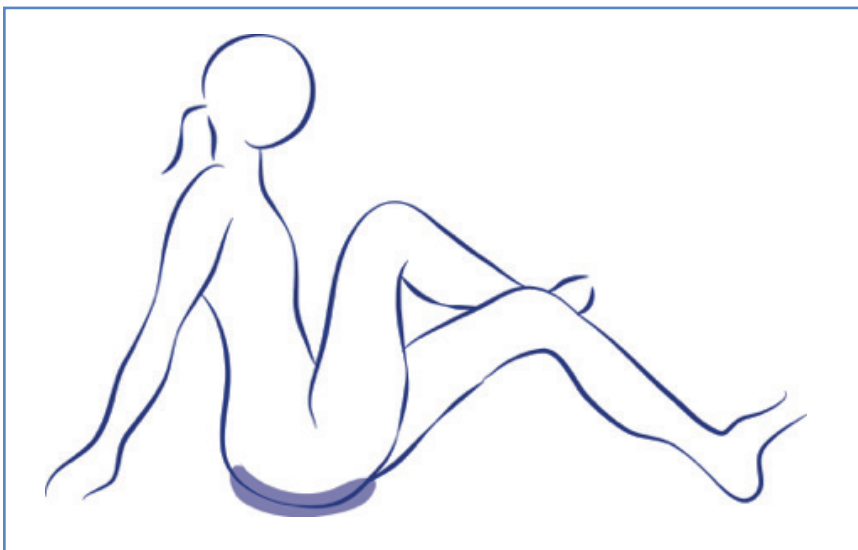


Hier ist darauf zu achten, dass der Oberkörper gut gestreckt bleibt. Durch eine Beugung im Hüftgelenk (Oberkörper „klappt“ gestreckt nach vorne) wird der Dehnungsreiz verstärkt. Das Gleiche wird erreicht, indem man die Ferse des Standbeines vom Boden abhebt.

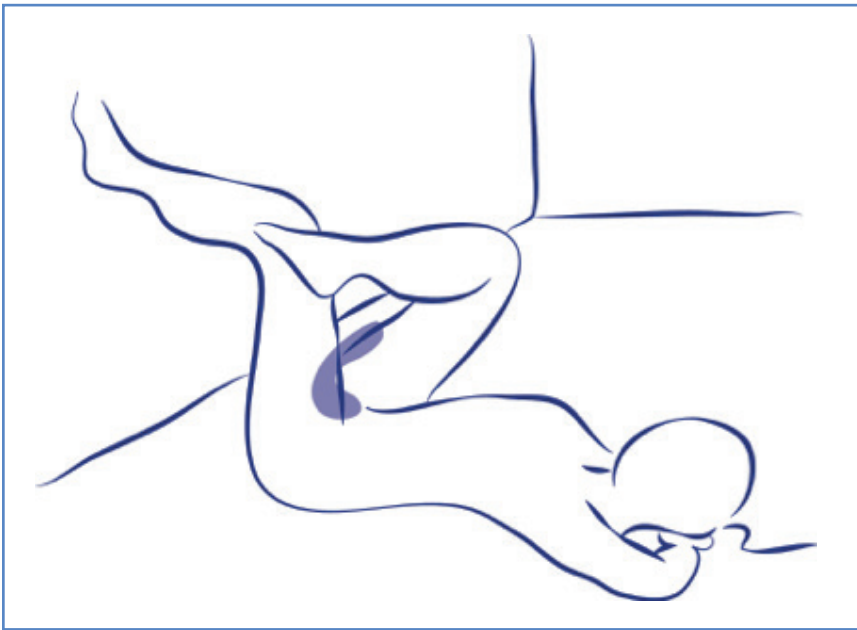
Alternativ kann dieselbe Muskelgruppe auch
in Rückenlage gedehnt werden.



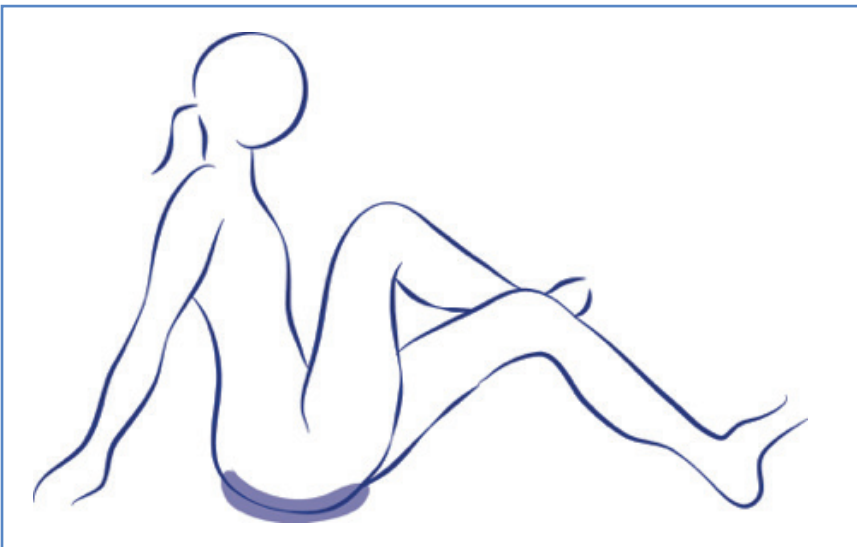
Bei der unten stehenden Alternative wird der Dehnungsreiz wieder
dadurch verstärkt, dass die Ferse vom Boden abgehoben wird und
man sich mit den Zehen nach oben drückt.



Alternativ kann dieselbe Muskelgruppe auch
in Rückenlage gedehnt werden.

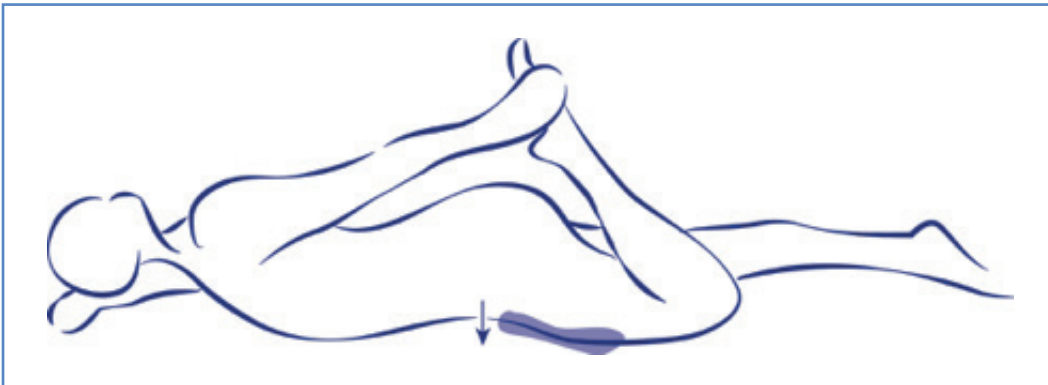


Bei der unten stehenden Alternative wird der Dehnungsreiz wieder
dadurch verstärkt, dass die Ferse vom Boden abgehoben wird und
man sich mit den Zehen nach oben drückt.

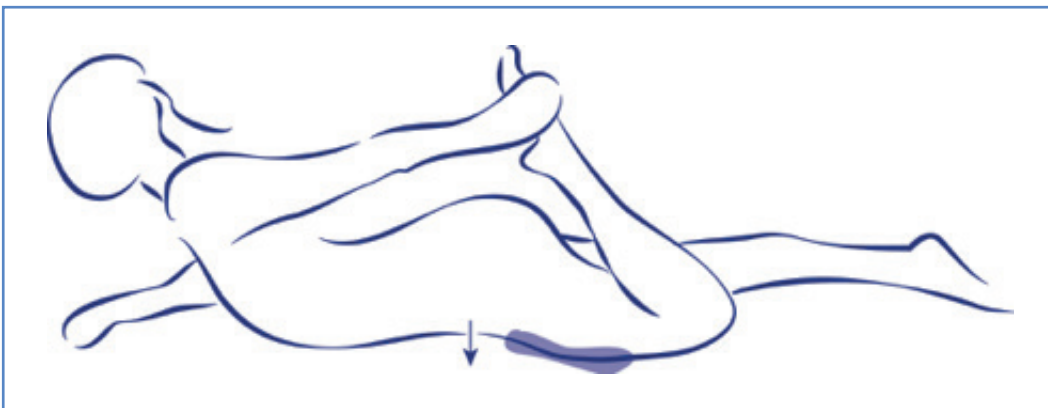


Bei dieser Alternative, wird der Dehnungsreiz zum einen dadurch
intensiviert, indem man den Oberkörper aufrichtet (d.h. in ein „leichtes
Hohlkreuz“ geht), das aufgelegte Bein vom Körper wegdrückt und die
Fußspitze des aufgestellten Beines zum Körper zieht.

Leistendehnung



Bei dieser Übung ist darauf zu achten, dass die Leiste gut gestreckt bleibt, d.h. den Kontakt zur Unterlage nicht verliert.



Sie kann intensiviert werden, in dem zum einen die Ferse Richtung Gesäß gezogen wird und der Oberkörper angehoben wird.

Dehnung der Leiste und der Oberschenkelvorderseite (M. quadriceps femoris).



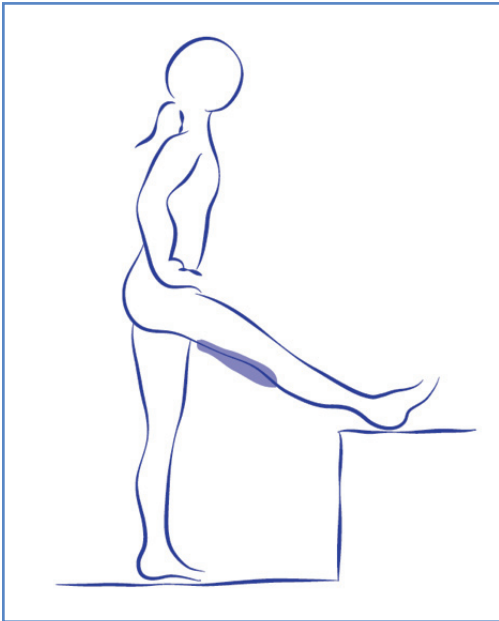
Hier ist darauf zu achten, dass man nicht im Hüftgelenk „einknickt“, d.h. der Oberkörper gut aufgerichtet bleibt. Je weiter man das Knie des vorderen, aufgestellten Beines nach vorne schiebt, umso stärker wird der Dehnungsreiz.

Diese Übung kann intensiviert werden, in dem man das hintere Bein, auf dem man zuvor gekniet ist, durchstreckt und vom Boden abhebt. D.h. man steht nun auf dem rechten Fuß.

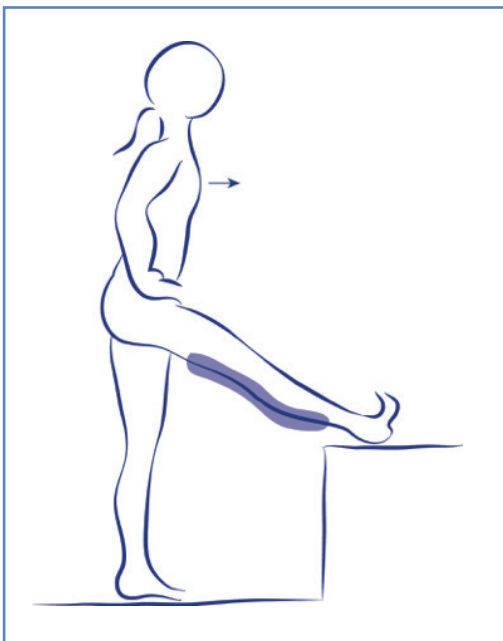


Bei dieser Übung geht es nicht vorrangig darum, die Ferse zum Gesäß zu ziehen, sondern v.a. mit der Haltehand einen Widerhalt am Fuß zu liefern und nun über eine leichte Streckung der Leiste den Dehnungsreiz zu verstärken.

Dehnung der Oberschenkelrückseite (Ischiocruralmuskulatur)



Wichtig ist bei dieser Übung, dass das Standbein nicht nach außen gedreht ist und man das Becken nicht verdreht. Es muss darauf geachtet werden, dass der Rumpf und der Oberkörper gut aufgerichtet stehen. Der Dehnungsreiz wird verstärkt, indem das rechte Bein durchgestreckt und das Becken aufgerichtet wird (d.h. die Lendenwirbelsäule in ein leichtes „Hohlkreuz“ geht).

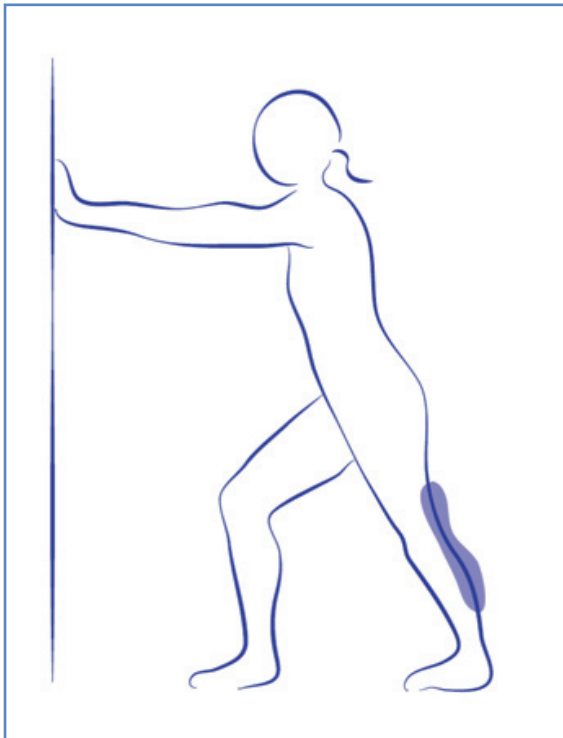


Eine Variante hierzu ist folgende Übung: Hier wird der Dehnungsreiz verstärkt und auf die Wadenmuskulatur verlängert, indem man die Zehenspitzen zum Körper zieht und den Oberkörper mit aufgerichteter Wirbelsäule nach „vorne“ schiebt.

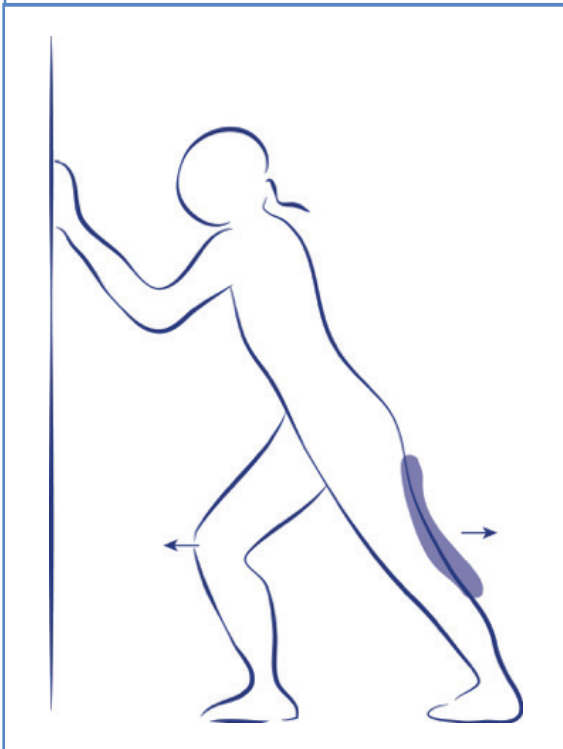


Alternativ kann die Oberschenkel-Rückseite durch folgende Übung gedehnt werden. Achten Sie darauf, dass das liegende Bein gestreckt am Boden bleibt und nicht abgehoben wird. Das gedehnte Bein möglichst durchstrecken. (Manchmal hilft die Idee, die „Ferse nach oben zu schieben“). Verstärkt wird die Übung, indem die Fußspitze zum Körper gezogen wird (gestrichelter Pfeil).

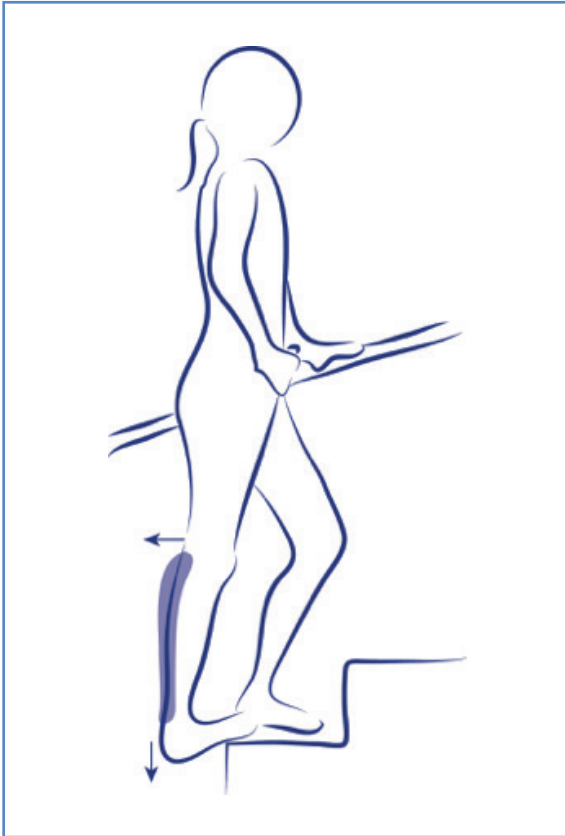
Dehnung der Wadenmuskulatur (z.B. bei Achillessehnen-Erkrankungen)



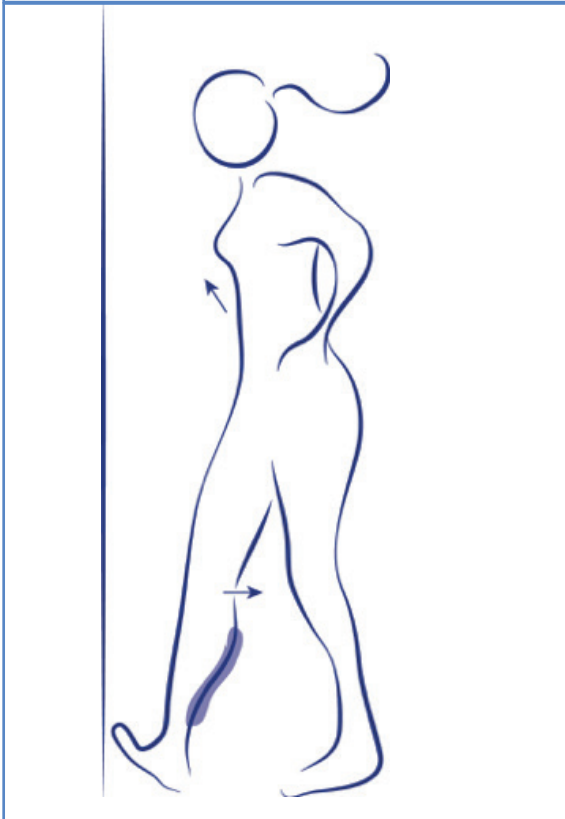
Bei dieser Übung ist es wieder wichtig, die Hüftgelenk nicht nach außen zu drehen (Außenrotation zu vermeiden). Ein Trick ist hier beispielsweise, dass beide Füße parallel ausgerichtet sind.



Nun zur Intensivierung des Dehnungsreizes das „vordere“ Knie nach vorne schieben, die Ferse des „hinteren“ Beines bleibt fest mit dem Boden verbunden, das Knie bleibt gestreckt.



Bei der Übung bleibt das Knie des zu dehnenden Beines gestreckt, die Ferse wird nach unten geschoben.



Bei der Übung ist zu beachten, dass das vordere Bein gestreckt bleibt und die Fußspitze hochgezogen wird. Der Dehnungsreiz wird verstärkt, in dem man den gestreckten (aufgerichteten) Oberkörper nach „vorne klappt“.