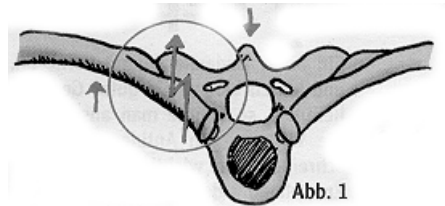


Krankengymnastik in Eigenregie:

Für wiederkehrende Blockierungen der Costotransversalgelenke

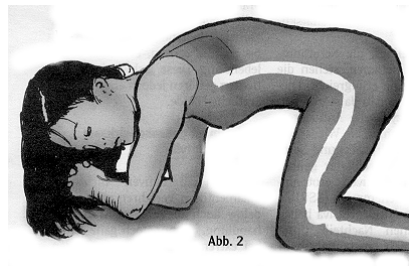
Ich habe bei Ihnen wiederkehrende Funktionsstörungen der Wirbel-Rippen-Gelenke (Costotransversalgelenke) festgestellt. Dabei handelt es sich um Bewegungseinschränkungen in dem Gelenk zwischen Querfortsatz der Brustwirbelkörper und der Rippe. Diese können gezielt durch Chirotherapie gelöst werden. Wenn es jedoch sehr häufig zu diesen Beschwerden kommt, können Sie sich ggf. auch gut selbst helfen. Die beschriebenen Übungen können auch nach einer gezielten Manipulation durch mich in den nächsten Tagen zu einem besseren Therapieergebnis führen und Ihnen so schneller und nachhaltiger helfen.

Abb. 1 zeigt die Verbindung zwischen Brustwirbelkörper und Rippe und die dadurch verursachten Schmerzen und ihre Lokalisation.



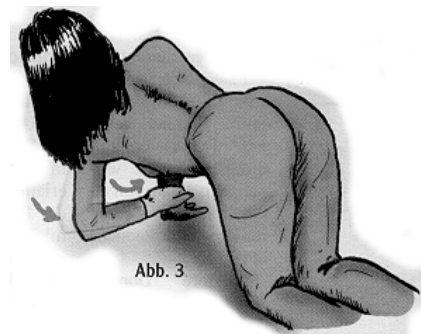
Übung 1:

Begeben Sie sich in die Knie-Ellenbogen-Lage wie abgebildet. Nun atmen Sie tief (wichtig!) ein und versuchen dann die Wirbelsäule nach oben hin so rund wie möglich zu machen. Bleiben Sie in dieser Rundrückenlage und atmen Sie aus. Dann atmen Sie wieder tief ein und senken dann beim Ausatmen die Wirbelsäule langsam ab. Diese Übung sollten Sie täglich 5-10 mal wiederholen.



Übung 2:

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand wie abgebildet. Von dort senken Sie einen Arm nach unten, wobei wichtig ist, daß Sie den Ellenbogen fast bis zum Boden bringen und die Hand ebenso. Bewegen Sie den Arm so soweit wie möglich unter dem Bauch hindurch. Dabei sollte der Stützarm nicht bewegt werden. Nach 1-2 Atemzügen wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung 2-4 mal pro Seite.



Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und eine gute Besserung

Ihre Dres. Forquignon, Jacobsen, Lübeck

Die Hausarzt- Facharzt Praxis

Oberdorf 1

24235 Laboe

Tel. 04343 7676



www.dr-forquignon.de

www.dr-jacobsen.de

www.dr-j-luebeck.de