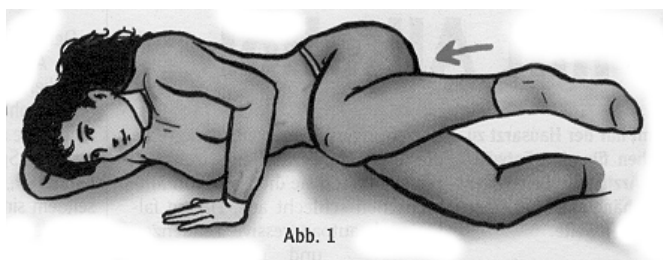


Krankengymnastik in Eigenregie:

Für wiederkehrende Blockierungen des Sakroiliakalgelenkes (SIG)

Ich habe bei Ihnen wiederkehrende Funktionsstörungen des SIGs festgestellt. Dabei handelt es sich um Bewegungseinschränkungen in dem Gelenk zwischen Kreuzbein und Darmbein. Diese können gezielt durch Chirotherapie gelöst werden. Wenn es jedoch sehr häufig zu Beschwerden im unteren Bereich der Wirbelsäule 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.

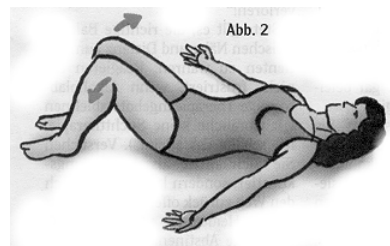
Übung 1:



Aus der Seitlage ziehen Sie das oben liegende Bein an den Bauch heran und strecken es wieder nach hinten. Diese Übung wiederholen Sie 10 mal und wechseln dann die Seite und wiederholen die Übung auf der Gegenseite.

Übung 2:

In der Rückenlage stellen Sie die Beine in lockerem Winkel auf und schwenken dann die zusammengedrückten Knie langsam ein wenig nach links und dann nach rechts. Dies wird ebenfalls mehrfach wiederholt.



Übung 3:

Diese Übung ist nicht für die akute SIG-Blockierung gedacht, sondern sollte vorbeugend angewendet werden.

Aus dem Fersensitz richten Sie langsam den Rücken auf, lassen sich ein wenig nach vorne fallen und erheben dann das Gesäß bis zum Kniestand. Aus dieser Lage lassen Sie den Oberkörper wieder leicht nach vorne fallen und setzen sich dann langsam wieder nieder. Diese Übung sollte ebenfalls mehrfach wiederholt werden.

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

