

EINFACHE DEHNUNGSÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG

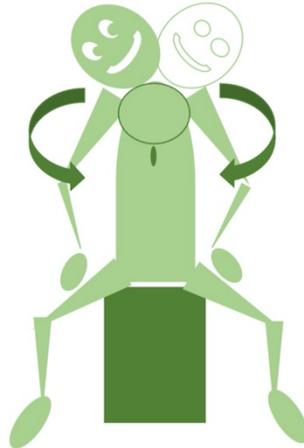
„Nackenmuskeldehnung“

Begründung:

Stress, einseitige Belastung, falsche Haltung führen häufig zu Verspannungen und in Folge zu Verkürzungen im Bereich der Hals- und Nackenmuskulatur

Schmerzsymptome:

Kopfschmerzen, Schwindel, Kraftlosigkeit in den Armen..



Michaela Stranzl/PTH/NÖ Hilfswerk/DLE Perchtoldsdorf

Ausführung:

Mit dem Kopf einen Halbkreis beschreiben:

- Schultern hängen dabei ganz locker
- Kopf langsam zur Seite neigen
- nach vorne drehen
- zur anderen Seite wechseln
- wieder zur Mitte zurück
- dasselbe über die andere Seite beginnen
- in jeder Endstellung kurz verweilen

1

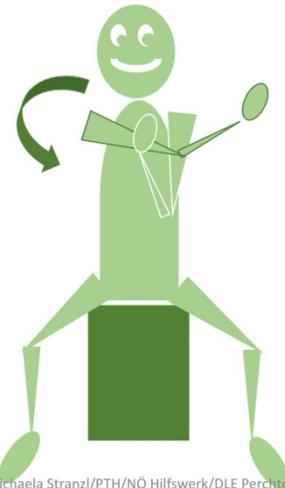
„Supraspinatusdehnung“

Begründung:

M. supraspinatus fixiert unter anderem den Oberarmkopf in der Pfanne. Er ist sehr häufig überlastet und deshalb verkalkt.

Typische Schmerzzustände:

Schmerzen beim Liegen auf der Schulter, beim seitlichen Anheben des Armes, bei der endgradigen Bewegung der Schulter.



Michaela Stranzl/PTH/NÖ Hilfswerk/DLE Perchtoldsdorf

Ausführung:

- die rechte Hand umgreift den linken Oberarm von unten und zieht den Arm vor dem Körper nach rechts.
- es soll dabei eine Dehnung in der linken Schulter spürbar werden: noch angenehm
- 30 Sekunden bleiben, dann die andere Seite dehnen.

2

„Bizeps-Dehnung“

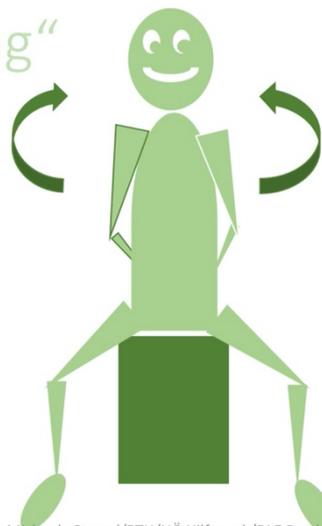
Begründung:

M. Biceps caput longum ist ein Muskel, der über zwei Gelenke zieht: er macht Beugung und Innenrotation in der Schulter und vorwiegend Beugung im Ellbogen.

Ist sehr häufig überlastet.

Schmerzsymptome:

Typische Schmerzpunkte im Sehnenbereich an der Schulter vorne, Schmerzen beim Hochheben des Armes vorne.



Michaela Stranzl/PTH/NÖ Hilfswerk/DLE Perchtoldsdorf

Ausführung:

- Hände greifen hinter dem Körper zusammen
- Schulterblätter zusammenziehen
- Brust herausstrecken.
- Ca 30 Sekunden in Dehnposition verbleiben.

3

„Karpaltunnelsyndrom“

Begründung:
Band engt Sehnen und Nerven ein
Schmersymptome:
Einschlafen, Kribbeln in den
Händen



Ausführung:

- Fingerspitzen zeigen wenn möglich zum Körper
- mit den Händen auf Tisch abstützen
- in Schrittstellung
- Handballen Richtung Tischoberfläche ziehen lassen.
- Ca 30 Sekunden in Dehnposition verbleiben.

Michaela Stranzl/PTH/NÖ Hilfswerk/DLE Perchtoldsdorf

4

„Tennisarm“

Schmerzen:
Strecken des Handgelenkes/der
Finger, heben ist schmerzhaft.
Therapie:
Wichtig ist ein zusätzliches
Ruhigstellen des Handgelenkes mit
einer Manschette.



Ausführung:

- rechten Arm ausstrecken und Faust machen
- Knöchel zeigen zum Boden
- andere Hand verstärkt den Zug zum Körper.
- ca 30 Sekunden in Dehnposition verbleiben

Michaela Stranzl/PTH/NÖ Hilfswerk/DLE Perchtoldsdorf

5

„Wadenmuskeln“

Begründung:
Fehlbelastungen und falsches
Schuhwerk (Absatz) können zu
Verkürzungen und in Folge zu
einer schmerzhaften
Achillessehne führen.
Auch das Gangbild wird
verändert.



Ausführung:

- Schrittstellung
- Hände stützen auf vorderes Knie
- hinteres Bein lang strecken
- Ferse schiebt in den Boden
- ca 30 Sekunden in Dehnposition verbleiben

Michaela Stranzl/PTH/NÖ Hilfswerk/DLE Perchtoldsdorf

6

„Ischiocrurale Muskulatur“

Begründung:

Einseitige Bewegung, viel sitzen oder auch Schmerzen können zu Verkürzungen führen. Diese begünstigen wiederum ein schlechtes Hebeverhalten und ungünstige Bewegungsmuster. Auch bei Krampfneigung ist die Dehnung dieser Muskelgruppe sehr wichtig.



Ausführung:

- Schrittstellung
- beide Beine gestreckt
- Oberkörper gerade vorneigen
- Hände stützen auf das vordere Knie
- ca 30 Sekunden in Dehnposition verbleiben

Michaela Stranzl/PTH/NÖ Hilfswerk/DLE Perchtoldsdorf

7

„Adduktoren“

Schmerzen:

Im Bereich der Leiste und Oberschenkelinnenseite.

Ursachen:

Langes Sitzen mit überkreuzten Beinen, Ausrutschen auf glattem Untergrund und dadurch starke Überdehnung, Sport: reiten
Fehlbelastungen beim Laufen



Ausführung:

- Grätschstellung
- rechtes Bein im Knie beugen
- Gewicht zur rechten Seite
- linkes Bein bleibt gestreckt
- ca 30 Sekunden in Dehnposition verbleiben, dann wechseln

Michaela Stranzl/PTH/NÖ Hilfswerk/DLE Perchtoldsdorf

8

„Piriformis-Dehnung“

Schmerzsymptome:

einschlafendes Gefühl
Schmerzen im Gesäßbereich, kann auch in die Leiste strahlen
Sehr häufig verkürzt und drückt auf Blutgefäße



Ausführung:

- aufrechter Sitz
- rechter Fuß liegt auf linkem Knie
- Knie mit den Händen wegschieben
- Zug im Gesäßbereich
- Ca 30 Sekunden in Dehnposition verbleiben, dann wechseln

Michaela Stranzl/PTH/NÖ Hilfswerk/DLE Perchtoldsdorf

9

„Glutaeus-Dehnung“

Schmerzsymptome:
im Gesäßbereich oder ausstrahlend ins Bein.



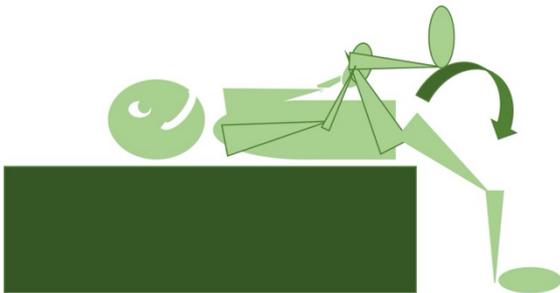
Michaela Stranzl/PTH/NÖ Hilfswerk/DLE Perchtoldsdorf

Ausführung:

- aufrechter Sitz
- rechter Fuß liegt auf linkem Knie
- Knie und Knöchel mit den Händen zum Körper ziehen (Knie Richtung Brust)
- Zug im Gesäßbereich
- ca 30 Sekunden in Dehnposition verbleiben, dann wechseln

10

„Iliopsoas/Hüftbeuger“



Verkürzungen können zu Schmerzen in der Leistengegend führen
Schlechtes Gangbild: hinken, Überbelastung der Hüftgelenke

Michaela Stranzl/PTH/NÖ Hilfswerk/DLE Perchtoldsdorf

Ausführung:

- auf dem Bett oder Tisch liegend
- ein Bein heranziehen
- anderes Bein hängen lassen
- ev Knie beugen (verstärkt Dehnung auch im Oberschenkel)
- ca 30 Sekunden in Dehnposition verbleiben, dann wechseln.

11

„Pectoralis/ Brustmuskel“

Begründung:
Sehr häufig verkürzter Muskel durch Heben und einseitige Belastung. Auch durch schlechte Haltung hervorgerufen.
Dadurch entsteht Muskelungleichgewicht und eine Fehlbelastung in der Schulter: das führt sehr häufig zu Schmerzen.



Michaela Stranzl/PTH/NÖ Hilfswerk/DLE Perchtoldsdorf

Ausführung:

- aufrechter gerader Stand zwischen Türrahmen
- kein „Hohlkreuz“
- Ellbogen sind höher als die Schultern
- leicht nach vorne lehnen
- Zug im Bereich der Brust und Schulter bis zum Arm
- 30 Sekunden bleiben

12