

Übung mit einem Handtuch

Manche Menschen können mit ihrer Hand am Oberschenkel nicht gut ziehen oder rutschen leicht ab. Hier kann man ein längs zusammengerolltes Handtuch als Hilfe nehmen. Mit beiden Händen beim Hinlegen des Beines gleichmäßig leicht an den Enden des Handtuches in Richtung Kopf ziehen. Wenn das zusammengerollte Handtuch im Bett liegen bleibt, hat das den Vorteil, dass man an diese Übung erinnert wird. Immer die Übung nacheinander an beiden Beinen durchführen.



Unterschiedliche Handhaltungen sind möglich. Durch die entspannte Bewegung des Beines vom senkrechten Oberschenkel in die liegende Lage und den leichten Zug der Hände in Richtung Kopf, dreht sich das Becken in die natürliche Lage zurück. Immer die Übung nacheinander an beiden Beinen durchführen.

Bei stark blockierten Becken oder wenn die Rückenprobleme schon länger andauern, sollte man den Oberschenkel etwas nach außen abkippen und dann unter gleichmäßigem, leichtem Zug an den Handtuchenden in Richtung Kopf, das Bein entspannt hinlegen. Das geht auch bei künstlichen Hüftgelenken.



Übung für jeden Tag

Die jeder machen sollte, entweder ein Mal täglich, wenn nötig, mehrmals täglich.

Selbstkorrektur des Beckens im Liegen

Durch viele verschiedene Sitzpositionen im Laufe des Tages verschiebt sich das Becken immer wieder. Die regelmäßige Selbstkorrektur ist deshalb von großer Wichtigkeit. Durch das schiefe Becken kann sich das Kreuzbein verdrehen, die Lendenwirbel verrutschen, die ganze Wirbelsäule nimmt im Laufe der Zeit eine Verkrümmung (Skoliose) ein. Dies gilt es zu verhindern! Am Erfolgreichsten ist diese Selbstübung täglich, wenn man am Abend ins Bett gegangen ist, durchzuführen.

Übung mit der Hand

Im Liegen wird ein Oberschenkel bei angewinkeltem Knie angehoben, bis der Oberschenkel zur Unterlage etwa in einem Winkel von 90 Grad steht. Die seitengleiche Hand fasst den Oberschenkel oberhalb des Po. Nicht zu hoch und nicht zu tief greifen. Solange das erhobene und abgewinkelte Bein locker hingelegt wird, zieht die Hand in Richtung Kopf. Dabei sollte ausgeatmet werden. Dies wird einige Male wiederholt. Anschließend die gleiche Übung mit dem anderen Bein durchführen. Man braucht die Hand nicht weit um den Oberschenkel legen. Es reicht aus, mit den Fingern den Oberschenkelknochen zu fühlen (er liegt im Oberschenkel außen!) und in Richtung Kopf zu ziehen.

