

## Dehnung Rumpf

---

### Rotation und Dehnung des Lendenwirbelbereichs



Legen Sie sich mit angewinkelten Knien auf den Rücken.

Halten Sie die Knie zusammen und senken Sie die zur Seite hin ab. Gehen Sie nur so weit, wie es als angenehm empfunden wird. Halten Sie die Stellung für 30 Sekunden.

Kehren Sie in eine neutrale Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie dasselbe auf der anderen Seite. Heben Sie Ihre Schultern nicht vom Boden, wenn Sie die Knie senken.

---

### Dehnung des M. quadratus lumborum (seitlicher Rumpfbereich)



Starten Sie im Vierfüßlerstand, senken Sie Ihr Gesäß bis zu Ihren Fersen und strecken die die Arme nach vorne aus. An dieser Stelle sollte Ihre Wirbelsäule einen leichten Katzenbuckel bilden.

Wandern Sie mit den Armen zu einer Seite bis Sie eine Dehnung seitlich im Rumpf (andere Seite) spüren.

Halten Sie die Dehnung für 30 Sekunden.

---

### Latissimus und quadratus lumborum Dehnung an der Wand, Beine gekreuzt



Stehen Sie schulterbreit nahe einer Wand. Heben Sie Ihren Arm nahe der Wand auf Schulterhöhe und halten Sie Ihren Ellbogen gerade um sich an der Wand zu stützen.

Stellen Sie das äußere Bein über das innere Bein in Richtung Wand.

Heben Sie Ihren anderen Arm hoch über Ihren Kopf und greifen Sie Richtung Wand und drücken Sie Ihre Hüfte weg von der Wand.



Sie sollten eine Dehnung spüren in der Seite und das ist die ideale Position.

## Drehbewegung der Brustwirbelsäule



Legen Sie sich auf die Seite und beugen Sie Knie und Hüften vor sich.

Strecken Sie Ihre Arme vor Ihrer Brust und legen Sie Ihre Hände zusammen.

Öffnen Sie Ihren Brustbereich, indem Sie den unten liegenden Arm auf dem Boden liegen lassen, während Sie mit dem oberen Arm auf der anderen Seite in Richtung Boden gehen. Achten Sie darauf, dass Ihr Arm in einer Linie mit Ihrer Schulter bleibt, um die Integrität der Schulter zu wahren.

Bleiben Sie eine Weile in dieser Position, bevor Sie langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

## Dehnung unterer Rücken



Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand mit schulterbreit voneinander entfernten Händen und Knien. Ihre Hüfte muss einen 90°-Winkel bilden und der untere Rücken in neutraler Position sein.

Bewegen Sie Ihre Hüfte langsam zurück um das Gesäß zu den Fersen zu bringen. Bewahren Sie dabei einen geraden Rücken und halten Sie die Dehnung für 30 Sekunden.

## Dehnung der oberen Extremität

---

### Brustmuskel Dehnung (90grad)



Stehen Sie neben einen Türstock.  
Der gesamte Unterarm liegt an der Wand an, mit dem Ellbogen auf Schulterhöhe.  
Lehnen Sie Ihren Körper vorwärts bis Sie eine Dehnung entlang Ihrer Brust spüren.  
Bewegen Sie den Arm ebenfalls etwas nach oben oder unten, um alle Bereiche des Brustmuskels dehnen zu können

### Dehnung der Schulter



Stehen Sie aufrecht und bringen Sie einen Arm mit gebeugtem Ellbogen über den Kopf. Die Hand sollte dabei im Bereich des Nackens/oberen Brustwirbelsäulenbereich liegen.  
Ziehen Sie den Ellbogen mit der anderen Hand um die Dehnung zu verstärken.  
Halten Sie die Position sobald Sie eine angenehme Dehnung unter dem Arm spüren.

### Passive horizontale Adduktion



Legen Sie ihre Hand auf ihren gegenüberliegenden Ellbogen. Fixieren Sie ihr Schulterblatt am Brustkorb.  
Üben Sie mit der anderen Hand Druck auf den Ellbogen aus, bis Sie eine Dehnung in ihrem Schulterbereich spüren.  
Halten Sie diese Position für 30 Sekunden.

# pka.

**PHYSIOTHERAPIE REHAMED**

---



## Dehnung untere Extremität

---

### Dehnung des Hüftbeugers



Begeben Sie sich in eine halbkniende Haltung. Das zu dehnende Bein ist hierbei hinten. Achten Sie darauf, dass sie nicht in ein Hohlkreuz kommen. Spannen Sie die untere Bauchmuskulatur an. Bewegen sie nun ihren Beckenbereich etwas nach vorne, bis sie eine Dehnung im Leistenbereich spüren und drehen Sie zeitgleich den Rumpf über das vordere Bein.

### Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Hamstring)



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Ziehen Sie ein Knie in Richtung Brust. Halten Sie Ihren Oberschenkel mit den Händen, während Sie Ihren Fuß nach oben strecken, sodass Sie ein Ziehen in der hinteren Oberschenkelmuskulatur spüren. Bleiben Sie eine Weile in dieser Position, bevor Sie die Spannung lösen. Sie können sich bei dieser Übung auch mit einem Handtuch/Seil behelfen.

### Dehnen des Piriformis-Muskels



Legen Sie sich mit dem Rücken flach auf den Boden und beugen Sie ein Knie, bis Ihr Fuß flach auf dem Boden steht. Legen Sie nun den Knöchel des anderen Beins auf Ihr Knie. Ergreifen Sie nun mit beiden Händen das aufgestellte Bein und ziehen Sie Ihr Bein Richtung Brust bis Sie eine Dehnung spüren. Halten Sie diese für 30 Sekunden.



## Kniesehnnendehnung



Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein vor sich aus und beugen Sie das andere zur Seite. Greifen Sie, falls möglich, mit der gegenüberliegenden Hand den Fuß oder das Fußgelenk und halten Sie den Rücken möglichst gerade. Behelfen Sie sich falls notwendig mit seinem Handtuch oder Seil.

Die Hand der gleichen Seite ist hinter Ihnen auf dem Boden und der gestreckt.

Bringen Sie den Oberkörper nach vorne, bis Sie eine angenehme Dehnung am hinteren Oberschenkel spüren.

Halten Sie die Position für 30 Sekunden.

## Dehnen des Quadrizeps



Binden Sie einen Gurt oder ein Handtuch um Ihren Fußknöchel und legen Sie sich auf den Bauch. Beugen Sie Ihr Knie, indem Sie am Gurt oder Handtuch ziehen, bis Sie ein Ziehen im Oberschenkel spüren.

Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position, bevor Sie die Spannung lösen.

Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Rücken während des Dehnens nicht wölben. Für mehr Komfort können Sie ein Kissen unter Ihre Hüften legen

## Dehnen des Quadrizeps (vordere Oberschenkelmuskulatur)



Knien Sie sich mit dem Bein hin, das gedehnt werden soll, und stellen Sie das andere Bein gebeugt vor sich. Knien Sie sich auf eine weiche Oberfläche und führen Sie diese Dehnübung nicht durch, wenn Sie Schmerzen haben oder zu viel Druck auf Ihrer Kniescheibe spüren.

Achten Sie darauf, dass sie nicht in ein Hohlkreuz kommen. Spannen Sie die untere Bauchmuskulatur an. Bewegen sie nun ihren Beckenbereich etwas nach vorne.

Ziehen Sie Ihren Knöchel zu Ihrem Gesäß, bis Sie ein sanftes Ziehen in der Vorderseite Ihres Oberschenkels spüren. Sie können sich auch mit



einem Handtuch behelfen bzw. das hintere Bein auf einem Hocker ablegen.  
Bleiben Sie 30 Sekunden in dieser Position.

---

## Adduktorendehnung



Stehen Sie mit etwa einen Meter voneinander entfernten Füßen.  
Verlagern Sie das Gewicht auf die rechte Seite und beugen Sie Ihr rechtes Knie. Achten Sie darauf, dass ihr Knie über ihren Zehen bleibt.  
Halten Sie das gegenüberliegende Knie gerade, bis Sie auf der Innenseite des linken Oberschenkels eine Dehnung spüren.  
Halten Sie die Position für 30 Sekunden und wiederholen Sie diese Übung auf der anderen Seite.



## Dehnung des Nackenbereichs

---

### Nacken 3-in-1 Dehnung



Sitzen Sie in einer aufrechten Position. Ziehen Sie Ihr Kinn leichte Richtung Brustbein.

Als erstes beugen Sie Ihren Kopf zur Seite, als würde Ihr Ohr die Schulter berühren wollen. Bleiben Sie in dieser Position für 30 Sekunden, wenn sie bereits eine Dehnung spüren. Sonst legen Sie ihre Hand auf ihren Kopf um die Dehnung zu verstärken.

Als nächstes drehen Sie Ihren Kopf zur gegenüberliegenden Seite. Halten Sie diese Position ebenfalls für 30 Sekunden.

---

### Nackendehnung



Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie die Hände auf ihren Hinterkopf.

Bewegen Sie den Kopf mit den Händen nach unten, um den Kopf zur Brust zu bringen, bis Sie eine Dehnung im Nacken und im oberen Rücken spüren.

---

### Zervikale Flexion/Rotation



Stehen Sie oder sitzen Sie aufrecht.

Drehen Sie Ihren Kopf zu Seite Richtung Schulter.

Senken Sie den Kopf zur Brust und bewegen Sie Ihren Kopf langsam zur anderen Seite. Sie sollten mit Ihrem Kopf dabei einen Halbkreis bilden, der von einer Schulter zur anderen geht.

Während der Bewegung darf eine Dehnung spürbar sein.

Wiederholen sie diese Bewegung mehrfach.

---

