

ISG Blockade selbst lösen

Durch diese einfache Übung kannst du dir deine ISG Blockade (Iliosakralgelenk) auf behutsame Weise selbst lösen.

Am besten machst du diese Übung, wenn du schlafen gehst im Bett. So kann sich dein Körper im Liegen erholen und sich deine Muskeln entspannen.

Mach diese Übung regelmässig.

Sollten deine Schmerzen trotz dieser Übung nicht besser werden suche einen Therapeuten oder Arzt auf und lass den Grund für deine Schmerzen abklären.

- Du liegst auf dem Rücken. Beide Beine sind gestreckt.
- Winkel ein Bein an. Das andere bleibt gestreckt.
- Nun ziehst du das angewinkelte Bein mit beiden Armen zum Oberkörper, soweit es geht. Die Dehnung solltest du deutlich spüren.
- Zähl langsam auf dreissig.
- Streck das Bein wieder aus. Beide Beine sind gestreckt.
- Nun machst du das mit dem anderen Bein genauso.