

## Lendenwirbelsäule segmental

### 1. Mobilisation und Stabilisation Lendenwirbelsäule

Besonders der 4. Lendenwirbel ist häufig sehr fest, deshalb mobilisieren wir ihn in der Therapie und vermitteln die Mobilisation und anschließende Stabilisation der Lendenwirbelsäule.

#### 1.1 Mobilisation

##### *Rückenlage*

- Lassen Sie die Beine gestreckt.
- Oder stellen Sie die Beine an, die Füße weiter als hüftbreit auseinander.
- Machen Sie ein Hohlkreuz, dafür heben Sie den Bereich um den Bauchnabel herum langsam nach oben an und lassen ihn wieder sinken.
  - 3 – 4 Wiederholungen.

#### 1.2 Stabilisation – Rückenmuskulatur

##### *Rückenlage*

- Lassen Sie die Beine gestreckt.
- Oder stellen Sie die Beine an, die Füße weiter als hüftbreit auseinander.
- Machen Sie ein Hohlkreuz.
- Halten Sie die Spannung für 6 Sekunden, später 10 – 15 Sekunden.
  - Machen Sie 30 Sekunden Pause.
  - 3 – 4 Wiederholungen.
  - 3 – 4 Mal am Tag.

#### 1.3 Stabilisation – Bauchmuskulatur

- Beine gestreckt.
- Möglich ist auch Beine angestellt, Füße weiter als hüftbreit auseinander stellen.
- Ausatmen, Sie spannen die Bauchmuskulatur isometrisch an.
- Der Rippenbogen geht etwas nach unten.
- 6 Sekunden, später 10 – 15 Sekunden halten und wieder entspannen
  - Machen Sie 30 Sekunden Pause.
  - 3 – 4 Wiederholungen.
  - 3 Mal am Tag wiederholen.
  
- Zusätzlich ein Doppelkinn machen, den Kopf ganz leicht anheben.
- Die Arme in Außendrehung in den Boden drücken.
- Wie oben beschrieben.