

ISCHIAS-ÜBUNGEN

Diese Übungen können Deine Muskeln lockern und die Durchblutung fördern, was oft eine schmerzlindernde Wirkung entfaltet. Wenn der Ischiasnerv eingeklemmt ist, können manche Ischias-Übungen den mechanischen Druck auf die Nervenbahnen reduzieren. Aber Achtung: Falsche Bewegungen können den Druck auch erhöhen!

SELBSTMASSAGE AM RÜCKEN

Stelle dich an eine Wand. Klemme einen Faszienball zwischen Deinem Rücken und der Wand ein. Indem Du Dich nun gezielt hin und her bewegst, rollt der Ball über Deinen Rücken. Wenn Du Dich fester gegen den Ball drückst, verstärkst Du den Massagedruck.

Der Ball rollt dabei immer nur dort über den Rücken, wo sich Muskeln befinden. Die Wirbelsäule ist deshalb eine der Zonen, die Du bei der Selbstmassage aussparen solltest. Andernfalls wäre es möglich, dass Du Dir ungewollt selbst Schaden zufügst.



SELBSTMASSAGE AM GESÄß

Am besten setzt Du Dich dazu hin und stützt Dich mit Händen und Füßen ab, sodass Dein Gesäß nicht mehr den Boden berührt. Den Faszienball platzierst Du unter dem Gesäßmuskel und vollführst kreisende Bewegungen.

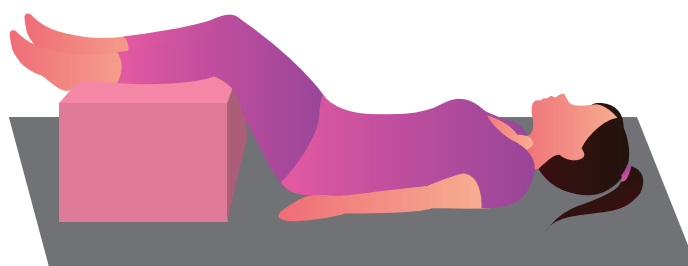
Wichtig ist, dass Du Dich nicht einfach auf den Faszienball setzt, sondern Dich gut abstützt, um den Druck zu regulieren.

Hinweis: Solltest Du keinen Faszienball besitzen, eignet sich auch ein Tennisball oder ein anderer runder Gegenstand von ähnlicher Größe. Wichtig ist, dass Du Dich nicht einfach auf den Faszienball setzt, sondern Dich gut abstützt, um den Druck zu regulieren.



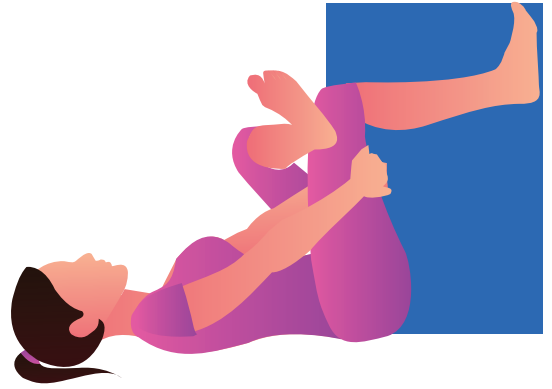
STUFENLAGERUNG

Bei dieser Übung liegst Du flach auf dem Rücken. Deine Beine ruhen beispielsweise auf einem Gymnastikball – und zwar so, dass an Deinen Kniekehlen und an der Hüfte ein 90-Grad-Winkel entsteht. Diese Übung, bei der Du einfach nur ruhig daliegst, führst Du für einige Minuten durch. Du kannst etwa zehn Minuten lang liegenbleiben. Dann sollte sich Dein Rücken spürbar entspannt haben.



GESÄßMUSKELDEHNUNG IM LIEGEN

Lege dich rücklings auf eine Trainingsmatte und winkle deine Beine in der Luft an. Das Fußgelenk deines rechten Beines platzierst du auf deinem linken Knie. Nun umfasst du deinen linken Oberschenkel und ziehst ihn in Richtung Körper. Du solltest hierbei eine angenehme Dehnung im Gesäß spüren. Halte diese Position etwa eine halbe Minute und wechsle dann die Seite. Mache von der Übung drei bis fünf Durchgänge pro Bein



DREHUNG IM LIEGEN

Der rechte Arm zeigt rechtwinklig von Dir weg, sodass er mit den Schultern eine gerade Linie bildet. Winkele anschließend Dein rechtes Bein an. Lege es quer über Deinen linken Oberschenkel, indem Du unter die rechte Kniekehle fasst und das rechte Bein behutsam nach links ziehst. Der rechte Arm berührt dabei die ganze Zeit über den Boden – Du drehst Dich nicht mit dem ganzen Körper zur Seite.

Halte diese Position einige Sekunden lang. Du spürst dabei ein leichtes Ziehen seitlich im Gesäß. Darüber hinaus entspannt sich bei dieser Übung oft der untere Rücken. Begib Dich im Anschluss in eine neutrale Liegeposition, atme ruhig durch und wiederhole die Übung dann mit der anderen Körperseite.

