

Caroline Ferré und Jeanne Pigerol
Osteopathinnen

GANZ EINFACH SCHMERZFREI

130 Übungen gegen die häufigsten Beschwerden

Fotos:
Cécile Aubry, Jeff Habourdin

Inhalt

VORWORT	4
---------	---

WISSENSWERTES	6
---------------	---

SCHMERZEN DER UNTEREN GLIEDMASSEN	8
--------------------------------------	---

Der Fuß	9
---------	---

Das Fußgewölbe	9
----------------	---

Der Knöchel	12
-------------	----

Der Unterschenkel	16
-------------------	----

Die Wade und die Achillessehne	16
-----------------------------------	----

Der vordere Unterschenkel	21
---------------------------	----

Das Knie	24
----------	----

Der Oberschenkel	33
------------------	----

Vorn: Der Quadrizeps	33
----------------------	----

Hinten: Die Hamstrings	38
------------------------	----

Innen: Die Adduktoren	42
-----------------------	----

Die Hüften	45
------------	----

Typische Beschwerden der unteren Gliedmaßen	50
--	----

Verstauchung des Knöchels	50
---------------------------	----

SCHMERZEN DER OBEREN GLIEDMASSEN	55
-------------------------------------	----

Die Schulter	56
--------------	----

Der Ellenbogen	65
----------------	----

Das Handgelenk	70
----------------	----

Der Daumen und die Finger	77
------------------------------	----

Typische Beschwerden der oberen Gliedmaßen	81
---	----

Karpaltunnelsyndrom	81
---------------------	----

SCHMERZEN IM RÜCKEN

86

Die Lendenwirbelsäule 87

Schmerzen in der
Lendenwirbelsäule 87

Ausstrahlender Schmerz
Typ Ischialgie 98

Ausstrahlender Schmerz
Typ Cruralgie 103

Schmerzen im Steißbein 108

Die Brustwirbelsäule 111

Schmerzen in der
Brustwirbelsäule/zwischen
den Schulterblättern 111

Die Halswirbelsäule 120

Schmerzen in der
Halswirbelsäule 120

Schulterschmerzen 123

Ausstrahlende Schmerzen
der Halswirbelsäule 129

Ausstrahlende Schmerzen
in den Arm bis zum Daumen
und Zeigefinger 132

Ausstrahlende Schmerzen
in den Arm bis zum
Zeigefinger und Mittelfinger 133

Ausstrahlende Schmerzen in
den Arm bis zum Ringfinger
und kleinen Finger 134

SCHMERZEN IN DER SCHWANGERSCHAFT 135

Übungen zur Linderung
von Schmerzen in der
Schwangerschaft 136

DANK 143

IMPRESSUM 144



Vorwort

Dürfen wir uns vorstellen? Wir heißen Caroline Ferré und Jeanne Pigerol, sind im gleichen Jahr geboren und seit mehreren Jahren als Osteopathinnen tätig. Wir begleiten Patient*innen und stellen unsere Hände in den Dienst ihrer Gesundheit.

Nach der fünfjährigen Ausbildung haben wir Zusatzqualifikationen in Spezialgebieten wie Mutterschaft (Geburt, Wochenbett) und Pädiatrie (Kinderheilkunde) erworben.

Außerdem bieten wir in Unternehmen regelmäßig Workshops zur Muskelaktivierung und zur Vorbeugung von Beschwerden durch typische Körperhaltungen bei der Arbeit an.

In unserer Praxis haben wir festgestellt, dass Patient*innen uns oft aus den immer gleichen Gründen konsultieren. Dabei spielen beispielsweise ihre individuellen körperlichen Schwächen, ihre Vorgeschichte und ihre Körperhaltung bei ihrer beruflichen Tätigkeit eine Rolle.

Unser Anliegen ist, unseren Patient*innen einfache Übungen zu zeigen, die auf ihre Beschwerden abgestimmt sind und mit denen sie sich selbst helfen können.

Fast jeder ist schon einmal mit Schmerzen aufgewacht – an einzelnen Tagen oder regelmäßig. Mit Rückenschmerzen, Ischias, verspanntem Nacken, Muskelschmerzen oder Bauchschmerzen. Mit diesem Buch möchten wir Ihnen helfen, diesen Beschwerden vorzubeugen und akute Beschwerden zu lindern.



Die Übungen in diesem Buch sind einfach und für alle geeignet. So hat es jeder selbst in der Hand, alltägliche Schmerzen zu lindern und ihr Wiederauftreten zu verhindern.

Wichtig ist, die Übungen korrekt auszuführen. Darum haben wir uns um leicht verständliche Anweisungen bemüht. Alle Beispiele, an denen Sie sich orientieren sollten, mit einem grünen Häkchen gekennzeichnet. Typische Fehler, die Sie vermeiden sollten, erkennen Sie an einem roten X.



In den Kästen »Tipp« und »Extra« finden Sie zusätzliche Informationen und Vorschläge, um die Übungen abzuwandeln oder auszuweiten.

Wissenswertes

Die Übungen sollten langsam und schrittweise durchgeführt werden. Vermeiden Sie abrupte Bewegungen, zu schnelle Sprünge und wenden Sie niemals Gewalt an, sonst besteht Verletzungsgefahr. Übereilen Sie nichts.

Kein Schmerz! Eine Dehnung darf nicht schmerzen. Sie sollten keine Muskel- oder Gelenkschmerzen verspüren. Wenn doch Schmerz auftritt, zeigt er die Dehnungsgrenze des Muskels an. Hören Sie auf Ihren Körper.

Atmen Sie während der gesamten Muskeldehnung tief ein und aus. Atmen Sie durch die Nase ein und atmen Sie während der Dehnung tief und langsam aus. So kann sich der Muskel entspannen und lockern.

- 1• Beweglichkeit:** Führen Sie jede Übung in 1 bis 2 Sätzen von je 5 Wiederholungen aus. Danach die Seiten wechseln.
- 2• Dehnung:** Führen Sie jede Übung mindestens einmal 30 Sekunden lang aus. Falls nötig, wiederholen.
- 3• Kraftaufbau:** Führen Sie jede Übung mindestens einmal 30 Sekunden lang aus. Falls nötig, wiederholen.

Sie haben keine Zeit? Tun Sie, was Sie können! Wenig ist immer noch besser als gar nichts. Es ist erwiesen, dass Dehnungsübungen zur Verbesserung Ihres allgemeinen Gesundheitszustands beitragen.

Achtung: Wenn Sie unter chronischen Schmerzen leiden, die seit mehreren Wochen/Monaten anhalten, sollten Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt wenden, und lassen Sie sich ggf. an eine Spezialklinik überweisen.

Die Übungen in diesem Buch zielen darauf ab, verschiedene Körperstrukturen zu entspannen und zu mobilisieren. Sie können helfen, Schmerzen im Alltag vorzubeugen und zu lindern. Sie können jedoch **keinesfalls** Beratung und Behandlung durch qualifizierte Spezialist*innen ersetzen. Wenn Schmerzen über einen längeren Zeitraum anhalten, ist eine ärztliche Untersuchung unbedingt notwendig, um festzustellen, ob eine Erkrankung oder Verletzung vorliegt.

SCHMERZEN

**DER UNTEREN
GLIEDMASSEN**



DER FUSS

Das Fußgewölbe

Als Fußgewölbe bezeichnet man die gesamte Unterseite des Fußes, die – wie der Name verrät – eine gewölbte Form hat. Seine Aufgabe ist es, für Stabilität zu sorgen und Stöße zu dämpfen. Die Plantarfaszie ist ein faseriges Band, das am Fersenknochen ansetzt und sich bis zu den Zehengrundgelenken erstreckt. Schmerz im Bereich der Fußsohle kann durch vielfach wiederholte Bewegungen verursacht werden, die mit der Zeit zu einer Überdehnung der Faszie und zu Mikrorissen führen. Diese Art von Schmerz ist kein unabwendbares Schicksal und es gibt Übungen, die ihn lindern können.



ÜBUNG 1: Fußmassage

Sie benötigen einen Fußmassagelball oder einen Tennisball. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Legen Sie den Gegenstand auf den Boden und stellen Sie Ihren Fuß darauf. Rollen Sie den Gegenstand zuerst vorwärts und rückwärts, dann von links nach rechts. Üben Sie dabei einen kontrollierten, nicht zu starken Druck aus.

Extra

Um den Druck zu verstärken, führen Sie die Übung im Stehen durch, und verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf den betreffenden Fuß. Dann den Ball rollen, wie oben beschrieben.

ÜBUNG 2: Dehnung der Plantarfaszie

Variante 1: Sie können ein elastisches Trainingsband oder ein Handtuch verwenden. Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf den Boden und strecken Sie die Beine aus. Das Trainingsband oder Handtuch um das Fußgewölbe führen und die Enden mit den Händen festhalten. Die Zehen zum Körper heranziehen und den Fuß gerade halten.



Variante 2: Zur Dehnung der Fasziien und Wadenmuskeln stellen Sie sich vor eine Wand. Fußballen und Zehen berühren die Wand, die Ferse steht auf dem Boden. Schieben Sie Ihr gestrecktes Bein nach vorn, sodass Sie eine tolerierbare Dehnung des Fußgewölbes spüren. Die Position etwa 15 Sekunden lang halten, dann lösen.

ÜBUNG 3: Stärkung der Muskeln des Fußgewölbes

Sie sitzen auf einem Stuhl, der Fuß steht auf dem Boden. Das Gewicht sollte gleichmäßig zwischen der Ferse und dem großen Zeh verteilt sein. Drücken Sie Ihre vier »kleinen« Zehen auf den Boden und versuchen Sie, Ihren großen Zeh anzuheben. Prüfen Sie mit den Fingern, ob sie eine Kontraktion im inneren Fußgewölbe spüren. Versuchen Sie, die Zehen so wenig wie möglich in den Boden zu krallen.

Tipp

Mit der Zeit können Sie diese Übung auch im Stehen auf einem Kissen oder einer weichen Matte durchführen. So steigern Sie den Schwierigkeitsgrad.



Tipps

So können Sie Schmerzen im Fußgewölbe vorbeugen:

- Vermeiden Sie Übergewicht.
- Tragen Sie gut passende Schuhe, die ausreichend Halt geben.
- Beginnen Sie nicht zu intensiv mit einer neuen sportlichen oder körperlichen Aktivität.
- Kühlkompressen helfen, die Nervenenden zu entlasten.

DER KNÖCHEL

Knöchel- und Fußverletzungen treten recht häufig auf, vor allem, wenn es an Beweglichkeit mangelt.

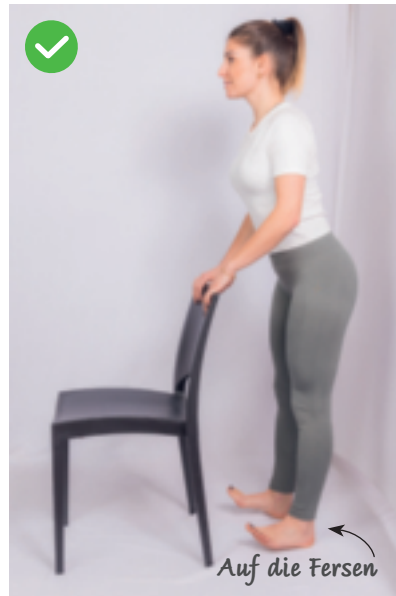
Wenn Sie sich die Zeit nehmen, die Beweglichkeit Ihres Knöchels und Ihres Fußes zu verbessern, werden Ihre Gelenke gestärkt und das Risiko von Verletzungen im Alltag verringert. Mobilitätsübungen sollen dazu beitragen, den Bewegungsumfang eines Gelenks zu vergrößern, was wiederum das Gelenk stärkt und es auf unerwartete, eventuell heftige Bewegungen vorbereitet.

BEWEGLICHKEIT



ÜBUNG 1: Knöchel kreisen

Führen Sie langsame Drehbewegungen aus, um jeden Bereich des Gelenks aufzuwärmen. Bewegen Sie den Fuß zuerst im Uhrzeigersinn und dann gegen den Uhrzeigersinn. Sie können diese Übung im Sitzen und/oder im Stehen durchführen.



ÜBUNG 2: Zehen- und Fersenstand

Sie brauchen einen Stuhl, um das Gleichgewicht zu halten. Stehen Sie hinter dem Stuhl und legen Sie Ihre Hände auf die Rückenlehne des Stuhls. Heben Sie sich langsam auf die Zehenspitzen. Kommen Sie dann in die Ausgangsposition und heben Sie die Zehen an.

DEHNUNG

ÜBUNG 1 : Das linke Knie leicht gebeugt

Sie stehen aufrecht, die Füße stehen nebeneinander, die Knie leicht gebeugt. Atmen Sie ein, während Sie den rechten Fuß auf den Zehen nach vorn schieben. Beim Einatmen das Körpergewicht nach vorne verlagern, um den Knöchel zu strecken.



KRÄFTIGUNG

ÜBUNG 1: Körperwahrnehmung

Sie stehen in der Nähe einer Möglichkeit zum Abstützen (falls Sie das Gleichgewicht verlieren) und heben ein Bein leicht nach hinten. Das Knie des Standbeins ist leicht gebeugt. Versuchen Sie, Ihr Gleichgewicht zu halten. Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie auch die Augen schließen. Halten Sie die Position.

Extra

Wenn Sie sich stärker fordern möchten, führen Sie diese Übung auf einem Kissen oder einer Matratze durch. Dadurch wird Ihr Stand instabiler.

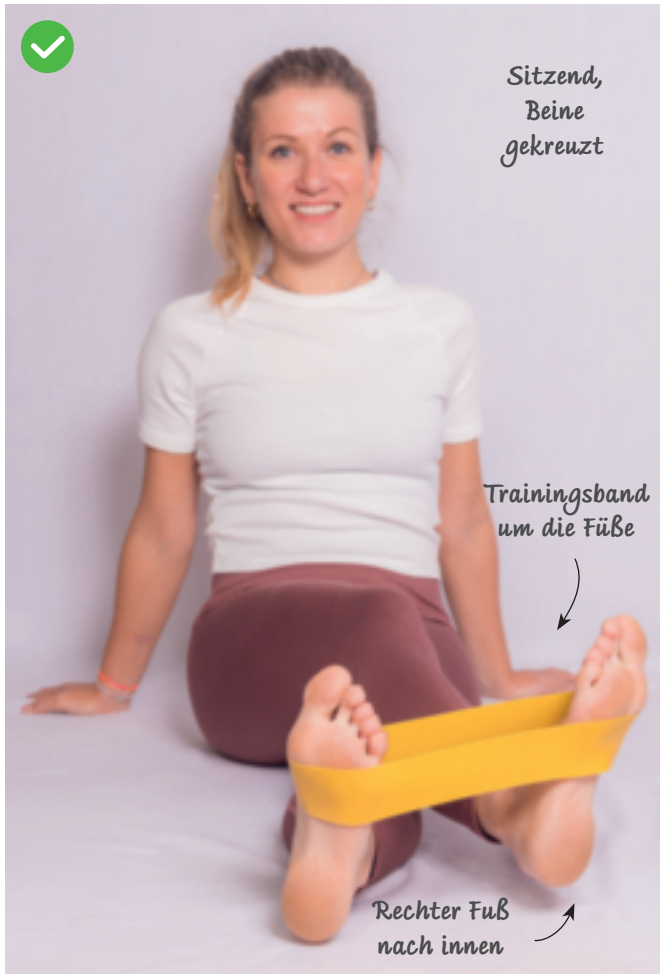


ÜBUNG 2: Die Muskeln an der Außenseite des Knöchels

Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Boden. Legen Sie ein Trainingsband um Ihre Füße. Nun das Band spannen, indem Sie den rechten Fuß so weit wie möglich zur Seite drehen – aber ohne das Bein nach außen zu drehen. Mit dem linken Fuß leicht dagegen halten. Anschließend die Seiten wechseln.

Diese Übung stärkt die Muskeln an der Außenseite des Knöchels.





ÜBUNG 3: Muskeln an der Innenseite des Knöchels

Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf den Boden. Legen Sie ein Trainingsband um Ihre Füße. Nun das Band spannen, indem Sie den rechten Fuß zur linken Seite drehen – aber ohne das Bein zu drehen. Mit dem linken Fuß leicht dagegen halten. Anschließend die Seiten wechseln.

Diese Übung stärkt die Muskeln an der Innenseite des Fußgelenks.