

Gelenk-Dekompressions- Mobilisation

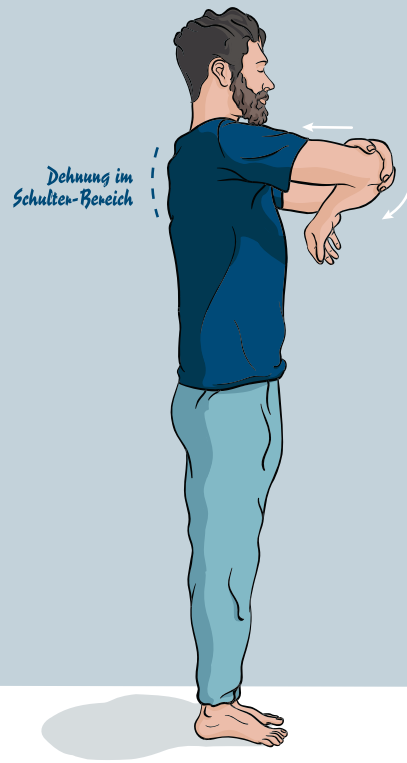


ILLUSTRATION
CHRISTOPH KUTTA

WARUM?

Durch Verletzungen/Verschleiß und damit einhergehenden Schonhaltungen kann es im Schultergelenk zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen kommen. Eine Dekompression des Schultergelenks bringt die Strukturen auf leichte Dehnung, erweitert den Gelenkspalt und wirkt schmerzlindernd.

DARUM!

Probieren den Arm auf horizontaler Ebene vor dem Körper zu halten und dabei eine leichte Innenrotation auszuführen.

WICHTIG:

Die Endposition ist dann erreicht, wenn im hinteren Anteil der Schulter eine leichte Dehnung zu spüren ist.

HB
PHYSIO

© Alle Rechte vorbehalten.
www.hbphysio.de