

Shift Ausgleich

an der Wand

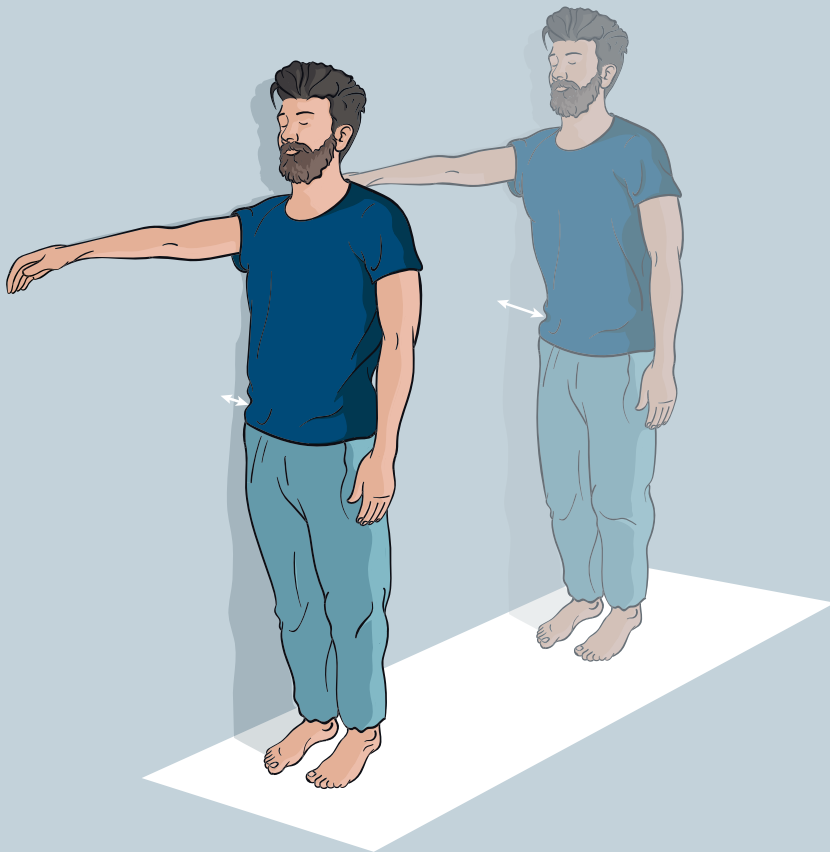


ILLUSTRATION
CHRISTOPH KUTTA

WARUM?

Verletzungsmechanismen am Bewegungsapparat aber auch an Organen geben dem Organismus den Impuls die betroffene Region zu entlasten. Dieser Impuls ist völlig physiologisch und wird nicht bewusst gesteuert. Leider führen diese „Schonhaltungen“ zu weiterführenden Beschwerdebildern und sollten daher adäquat beeinflusst werden.

DARUM!

Probieren durch „Seitbewegungen“ an der Wand den Oberkörper zu „repositionieren“.

WICHTIG:

Bei der Ausführung ist darauf zu achten keine Rotationsbewegung zuzulassen.

HB
PHYSIO

© Alle Rechte vorbehalten.
www.hbphysio.de