

Iliosakralgelenk-Mobilisation

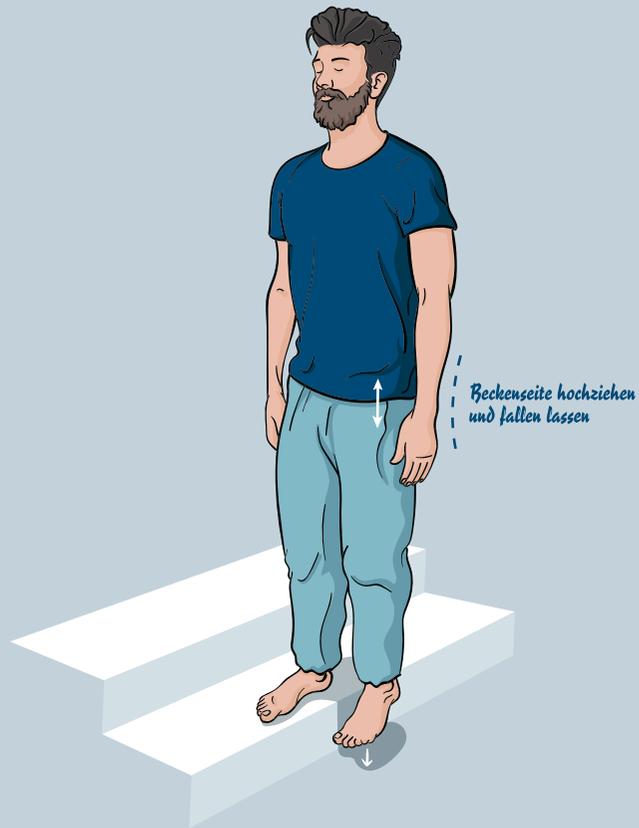


ILLUSTRATION
CHRISTOPH KUTTA

WARUM?

Eine Blockierung des Iliosakralgelenks kann zu erheblichen Bewegungseinschränkungen führen und Symptome wie Rückenschmerzen oder Knieschmerzen verursachen.

DARUM!

Seitlich auf eine Treppenstufe stellen und ein Bein frei hängen lassen, über ein leichtes Kippen des Beckens das gestreckte Bein immer wieder „fallen“ lassen.

WICHTIG:

Keine Ausweichbewegungen im Oberkörper zulassen.

HB
PHYSIO

© Alle Rechte vorbehalten.
www.hbphysio.de