

# Iliosakralgelenk-Mobilisation

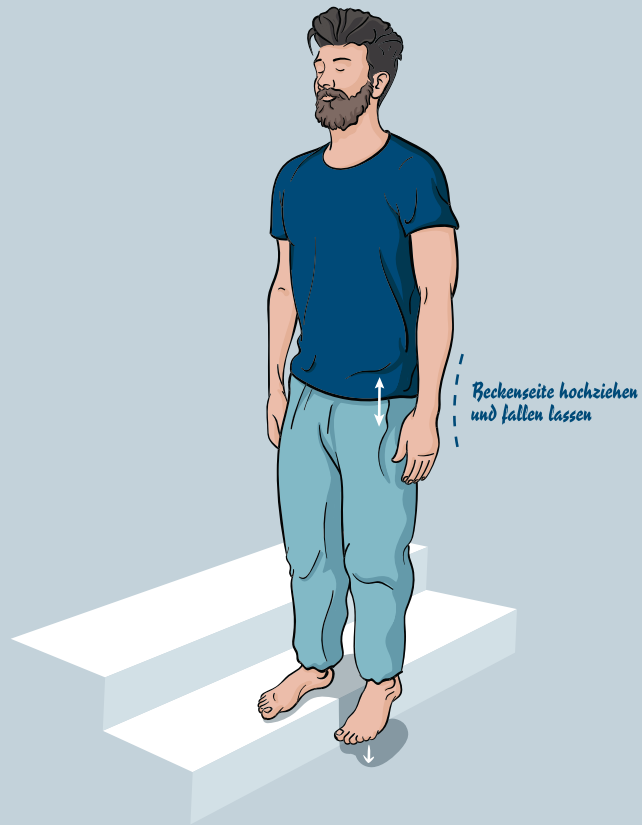


ILLUSTRATION  
CHRISTOPH KUTTA

## 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](http://www.hbphysio.de)