

# Multimodale Schmerztherapie – Entlastungsübungen

**Häufigkeit:**

Kann je nach Bedarf mehrere Male täglich durchgeführt werden.

**Intensität:**

So wählen, dass die Übung als entlastend empfunden wird.

**Durchführung:**

Langsame Bewegungsabläufe, in Endposition bleiben bis die Entspannung eintritt.



Igelstellung

---

---

---

---

---

---

---



Päckchen

---

---

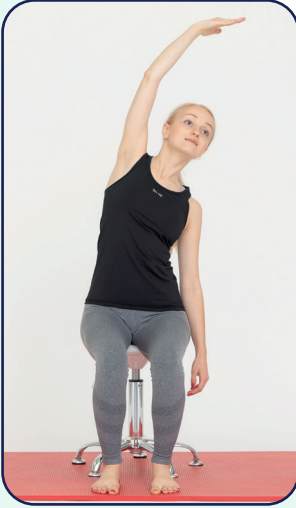
---

---

---

---

---



Linke/rechte Flanke überstrecken

---

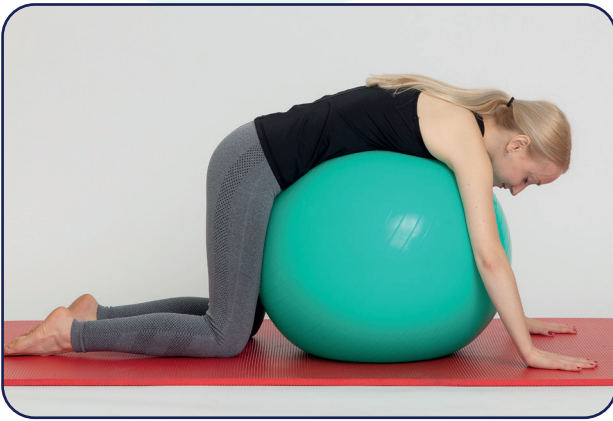
---

---

---

---

---



Rücken beugen

---

---

---

---

---

---



Rücken überstrecken

---

---

---

---

---

---



Mittleren/unteren Rücken am Ball anlehnen

---

---

---

---

---

---

---



Beine auf Würfel/Ball/Sofa hochlagern

---

---

---

---

---

---

---



