

Multimodale Schmerztherapie – Tiefenspannung

Durchführung der Tiefenspannung:

2-mal täglich (morgens und abends), 10-mal für 10 Sekunden anspannen und zusätzlich in belastenden Situationen (z.B. Bücken, Heben) anspannen

Aktivierung des tiefen Bauchmuskels:

Den Muskel ertastet man am besten mit den Fingern auf dem Unterbauch.

ASTE: in allen Ausgangsstellungen möglich (Sitz, Stand, Rückenlage, Seitenlage)

Durchführung: 1.) Bauch entspannen
2.) Bauchnabel/Unterbauch sanft zusammen spannen

Kontrolle: Taille bleibt weich, die Bauchdecke wird nach innen gezogen und geht dadurch ein wenig von den Fingern weg

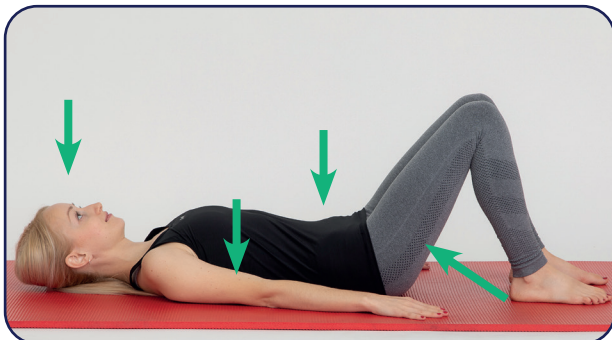
Vorstellung: Vorstellungsbild: zwischen den Fingern ist ein Faden gespannt, diesen ziehen Sie zusammen.

Achtung:

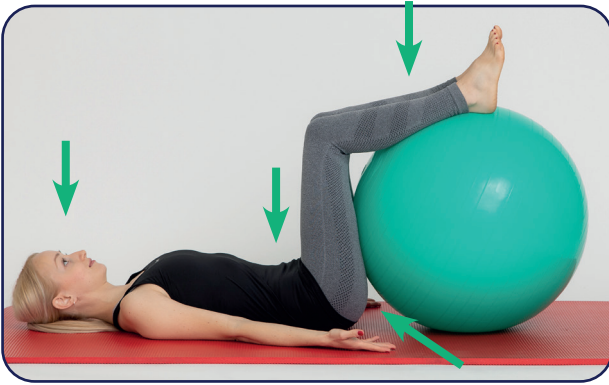
- Spannung des Unterbauches bei der Ausatmung beginnen
- weiteratmen
- keine sichtbaren Bewegungen
- langsam anspannen



Spannung Bauchmuskel



Ganzkörperspannung nach unten



Ganzkörperspannung nach unten mit dem Pezziball



Bauchspannung im Sitzen

Aktivierung der tiefen Nackenstabilisatoren

ASTE: ergonomischer Stand, Sitz oder Rückenlage

Durchführung: Nacken in die Länge ziehen

Achtung: vordere Nackenmuskeln bleiben locker – mit Finger ertasten



Spannung Nackenmuskulatur
