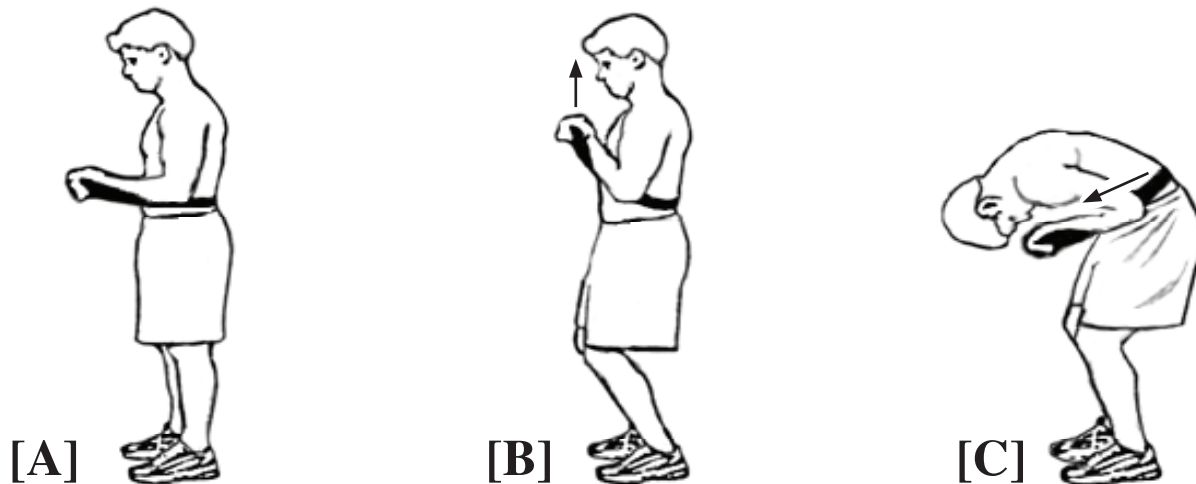


28 Lumbar-SNAG unter Zuhilfenahme eines Gürtels: Flexion



Instruktionen

- Platzieren Sie einen Gürtel auf der Höhe Ihrer unteren Rückenpartie, die von Ihrem Arzt oder Therapeuten verordnet worden ist. [A]
- Greifen Sie den Gürtel mit nach oben zeigenden Handinnenflächen und positionieren Sie ihn so, dass er zwischen Ihrem Körper und Ihren Armen liegt.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Ellbogen am Körper anliegen und heben Sie den Gürtel in Richtung Ihres Kinns an. [B]
- Sie sollten nun einen leichten, nach oben ziehenden Druck an Ihrer unteren Rückenpartie spüren, der allerdings keine Schmerzen verursachen sollte.
- Beugen Sie nun Ihre Knie leicht durch und behalten Sie den Druck bei, während Sie Ihren Oberkörper nach vorne beugen. [C]
- Falls Sie diese Bewegung schmerzfrei ausführen können, wiederholen Sie sie sooft, wie es von Ihrem Arzt oder Therapeuten verordnet worden ist.

Sets _____

Wiederholungen _____

Halten _____

Häufigkeit _____

Kommentare

Attention Mulligan Concept Practitioner

This patient handout is one of many Clinician DVD customers can access for free. English and Spanish versions are also available. This handout is for patient use and can only be reproduced by the downloading clinician or affiliated facility.