

Physio-Tipp Februar 2017 – Bewegungsübung zur:

- Reduktion der Schwindelsymptomatik
- Mobilität der Wirbelsäule
- Verbesserung der Rumpfaufrichtung



1. FREIER
AUFRECHTER
SITZ AN DER
BETTKANTE



2. ABWECHSELNDES ABLEGEN DES
RUMPFES AUF DER RECHTEN UND
AUF DER LINKEN SEITE



Ausgangsposition:

Freier aufrechter Sitz an der Bettkante

Durchführung der Übung:

Abwechselndes Ablegen des Rumpfes auf der rechten und auf der linken Seite

Dauer:

Aufrechter Sitz: ca. 2-4 Sekunden

Abgelegter Oberkörper nach rechts: ca. 2-4 Sekunden

Zurück zum aufrechten Sitz: ca. 2-4 Sekunden

Abgelegter Oberkörper nach links: ca. 2-4 Sekunden

Anmerkung:

Bei der Übung sollte keine Übelkeit auftreten. Die Übung sollte am Anfang langsam durchgeführt werden. Hüft-TEP Patienten sollten diese Übung nicht durchführen.

Die Übung sollte schmerzfrei durchgeführt werden.

**Viel Spaß beim Trainieren! Bei Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung unter
Tel.: 0 85 32 / 87 – 939, Arthur Danner, Leiter Physiotherapie, KWA Klinik Stift Rottal**