

# Übung für jeden Tag

*die jeder machen sollte, nach dem Aufstehen vom Sitzen oder aus dem Auto steigen.*

## Selbstkorrektur des Beckens im Stehen

Jedes Becken verdreht sich beim Sitzen in die Sitzposition. Nach dem Aufstehen sollte das Becken wieder in die natürliche, stehende Position zurückgleiten. Das macht es häufig nicht ganz. Damit wird das Becken schief oder verdreht. Die leichte Korrektur im Stehen beseitigt diese Fehlhaltung. Das sollte man nach jedem Aufstehen oder aus dem Auto steigen machen.

Spätestens dann, wenn im Rücken, Kreuz oder in den Beinen Missempfindungen auftreten, aber auch nach und vor dem Sport, Gymnastik, Yoga usw. Die Eigenübung kann ohne Gefahren viele Male am Tag wiederholt werden, natürlich sollte die Übung immer an beiden Beinen nacheinander gemacht werden. Ein Bein mit dem Oberschenkel zur Waagrechten hochheben, den Unterschenkel dabei hängen lassen. Die seitengleiche Hand fasst den Oberschenkel unterhalb vom Po und zieht nach oben, Richtung Schulter, während der Fuß langsam auf den Boden gestellt wird. Dabei sollte man ausatmen. Die Hand fühlt den im Oberschenkel außen liegenden Oberschenkelknochen.

Manchmal ist es erfolgreicher, besonders wenn die Schmerzen nicht vergehen oder wenn die Rückenprobleme schon länger bestanden haben, das Knie mit dem Oberschenkel mehr oder weniger nach außen zu drehen und dann unter Zug der Hand am Oberschenkel nach oben, den Fuß abzustellen. Auch bei künstlichen Hüftgelenken.



### Helmut Koch

Praxis: Physiotherapie 1A

Schulthaiß Str. 1A · 78462 Konstanz

Tel. 075 31/28 29 005 · Fax 075 31/28 29 729

info@dornmethode.com · www.dornmethode.com