

Anleitung zum selbständigen Üben **für Patienten mit** **Wirbelsäulenbeschwerden** **Im Sitzen/Stehen** **(Vorbeugung und Behandlung)**



Grundspannung im Sitzen nach VORNE

- Hände, Ellenbogen und Schultern sind auf einer Höhe,
- Finger zeigen zueinander, Handinnenflächen vom Körper weg,
- Finger weit spreizen, Finger leicht beugen,
- Hände (im Handgelenk) weit hochziehen,
- Oberarmmuskulatur anspannen,
- Bauchmuskulatur anspannen,
- *Gedachten Druck der Handgelenke gegen Widerstand nach VORNE*



Grundspannung nach UNTEN



Grundspannung nach OBEN

Wichtig: Vermeiden Sie Übungen und Bewegungen,
 die Ihnen Schmerzen bereiten !