

Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule

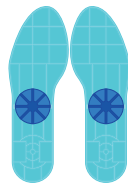


Das Sportgerät für Orthopädie,
Physio- und Sporttherapie



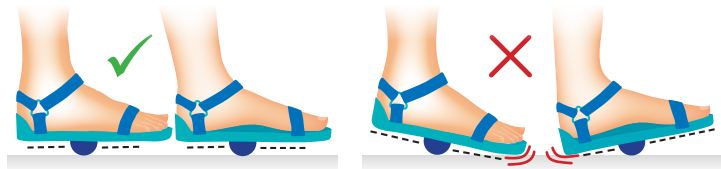
Ziel: Stabilisierung der Wirbelsäule und Kräftigung der Rückenmuskulatur.

Bei den Übungen zur allgemeinen Stabilisierung der Wirbelsäule beginnt der Patient mit mittig montierter Halbkugel.



🕒 ca. 14 Tage, 2 x 5 Minuten täglich,
morgens und abends.

Der Patient achtet beim Gehen darauf, dass die Fußplatte in der Waage gehalten wird und den Fußboden nicht berührt. Er läuft ruhig mit kurzen Schritten geradeaus. Mit einiger Übung sind Richtungswechsel erwünscht. Wenn diese Übungen zweimal täglich durchgeführt werden, sollte nach einiger Zeit die Anspannung beim Gehen nachlassen.

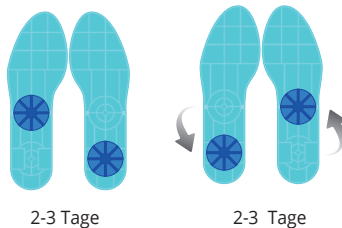


Dies ist der Zeitpunkt, die Halbkugeln nach hinten zu versetzen, um mit den erlernten Übungen fortzufahren.



🕒 ca. 14 Tage, 2 x 5 Minuten täglich,
morgens und abends.

Wenn der Patient auch diese Übungen beherrscht, ist eine wechselseitige Montage der Halbkugeln ratsam. Alle zwei bis drei Tage sind die Halbkugeln diagonal an den Skolisohlen von links nach rechts auszutauschen. Diese Übungen sollten nach Erreichen der optimalen Haltung zwei bis drei Mal in der Woche beibehalten werden.



🕒 2 x 5 Minuten täglich, bis zur
Stabilisierung der Wirbelsäule.
Morgens und abends.

Erhaltungsprogramm: 🕒 2 x 5 Minuten, 2-3 x pro Woche. Morgens und abends.