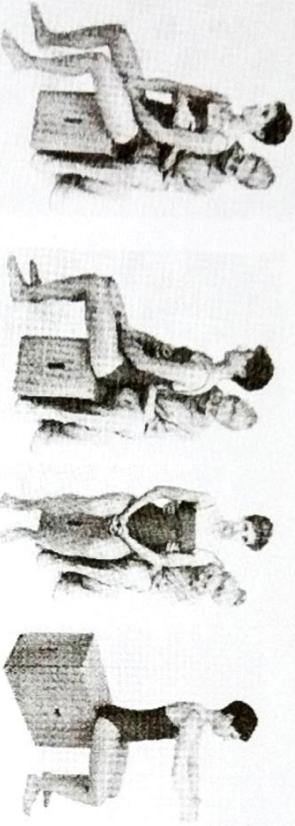


Entlastungsstellungen für die BWS

Ziel: Ruhe, Behandlungs- und Übungshaltungen mit in Nullstellung dynamisch stabilisierter BWS und ökonomischer Tonungsverteilung der fallverhindernden Muskulatur, mit neutralisiertem Brustkorbgewicht und unbelastet von Gewichten angrenzender Körperabschnitte.

Sitz: Aufrecht über Eck, Höhe mindestens Unterschenkelhöhe (incl. Absatzhöhe), Schultergürtel parkiert auf dem Brustkorb, Arme parkiert auf den Oberschenkeln. Therapeut hebt manuell den Brustkorb mit Kopf und Schultergürtel extensorisch in der BWS in die Nullstellung, Gegenhalt dorsal am TLÜ. Kreuz loslassen, eingezogenen Bauch langsam loslassen, Ruheatmung kommen lassen.



Halbseitenlage: unterpolstert, vorzugsweise rechts (s.o.)



Rückenlage: Hochlagerung der Ellbogen (je weiter ventral die Schultergelenke und je kürzer der Oberarm, desto höher), Hände über dem Bauch (ggf. falten).



Hirteub-Stellung: Arme nicht endgradig flektiert, erhöht gelagert (auch mit gebeugten Ellbogen und gefalteten Händen). Gewicht der Arme indifferent für die BWS, scapulo- und humero-thorakale Muskulatur nicht bremsend aktiviert. Bei thorakalem Flachrücken KA Kopf, Brustkorb und Arme höher lagern, insbesondere bei Flexionsdefizit LWS und Extensionsdefizit Hüftgelenke.



Sitz mit Bauchlehne: Unterarme auf Arbeitstisch gestützt (s.o.)



Sitz mit Druckaktivität der Hände gegen die Sitzfläche oder der Ellbogen gegen Sessellehnen, Schultergürtel und Brustkorb aufgehängt, BWS-Stabilisation hubarm.



(Abb. 84 in Th. Üb. FBL)

Stand vor der Wand: Schrittstellung, vorderes Knie, auf dem Kopf verschränkt abgelegte Unterarme und Stirn abgestützt an der Wand, hinteres Bein und KLA vorgeneigt.



(Abb. 85 in Th. Üb. FBL)

Variante bei langem Oberkörper und kurzen Beinen: SchrittstellungHände über der Brust gekreuzt, Schultern und Stirn abgestützt an rechtwinkliger Wand (Zimmerecke).