

Multimodale Schmerztherapie – Blackroll, Massageball

Durchführung:

- Rolle/Ball entweder am Schmerzpunkt (VA-Skala max. 6–8 → keine Ausweichbewegung aufgrund des Schmerzes) halten, bis Schmerz leichter wird
- In kleinen Bewegungen in alle Richtungen bewegen



Rückenmuskulatur



Gesäßmuskulatur,
hintere Oberschenkelmuskulatur



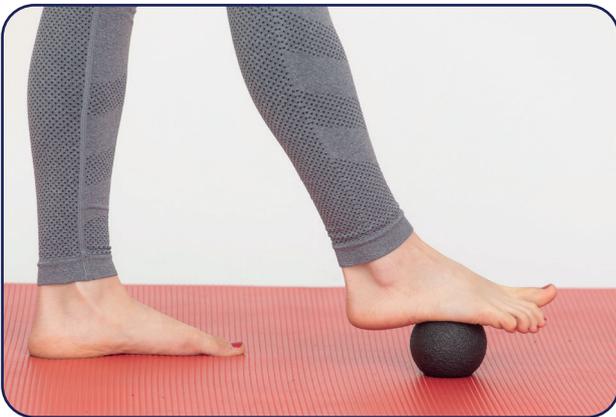
seitliche Oberschenkelmuskulatur



vordere Oberschenkelmuskulatur



Schultergürtelmuskulatur



Fußmuskulatur

