

Multimodale Schmerztherapie – Allgemeine Kräftigung im Sitzen und Stehen

Häufigkeit:

Zwei bis drei mal pro Woche

Intensität:

Anstrengungsempfinden (Borg) am Ende jeder Übung: 15–17, 2–3 Serien

Durchführung:

- Tiefenstabilität
- Atmung gleichmäßig im Bewegungsrhythmus
- lohnende Pausen zwischen den Serien



Türmchenspiel



Shrugs



Front Raises



Side Raises



Aufstehen/Hinsetzen



Sitz an der Wand



Kniebeugen



Ausfallschritt
Variante 1: seitwärts



Variante 2: vorwärts

