

# Multimodale Schmerztherapie – Mobilisationsübungen

**Häufigkeit:**

30 Sekunden bis 3 Minuten, mehrmals täglich

## Lendenwirbelsäule



Becken kippen im Liegen

---

---

---

---

---



Seitneigung im Liegen

---

---

---

---

---



Rotation im Liegen

---

---

---

---

---



Rotation im 4-Füßler-Stand

---

---

---

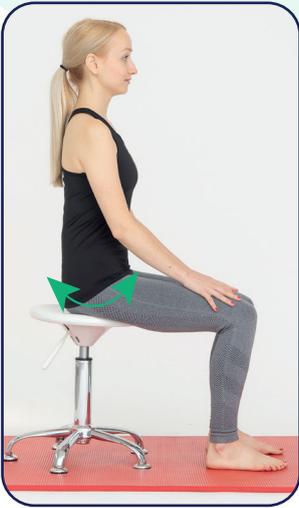
---

---

---

---

---



Becken kippen im Sitzen

---

---

---

---

---

---

---

---



Seitneigung im Sitzen

---

---

---

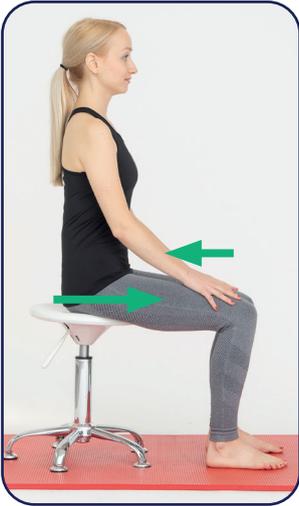
---

---

---

---

---



Rotation im Sitzen

---

---

---

---

---

---

---

Brustwirbelsäule



Streckung im Liegen



---

---

---

---

---

---

---



Seitneigung im Liegen

---

---

---

---

---



Drehung im Liegen

---

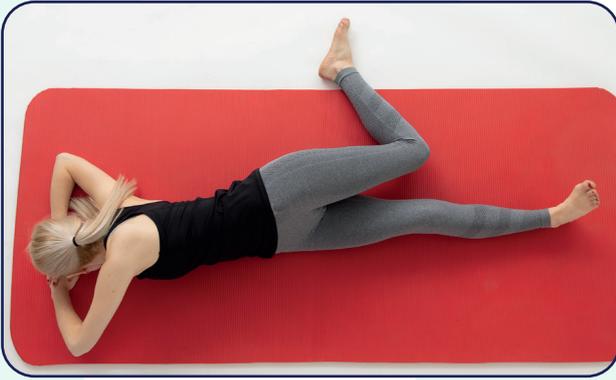
---

---

---

---

4 Mobilisationsübungen



Rotation in Bauchlage

---

---

---

---

---



Kind-Kobra



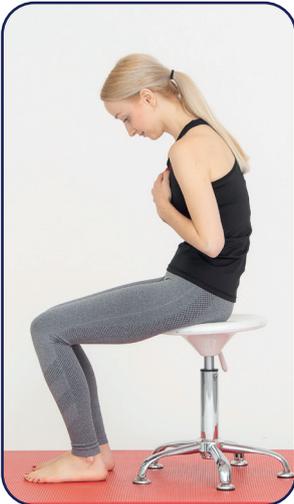
---

---

---

---

---



Beugung und Streckung im Sitzen

---

---

---

---

---

---



### Seitneigung im Sitzen

---

---

---

---

---

---

---

---



### Drehung im Sitzen

---

---

---

---

---

---

---

---

### Halswirbelsäule



### Beugung und Streckung im Liegen

---

---

---

---

---

---

---

---



Seitneigung im Liegen

---

---

---

---



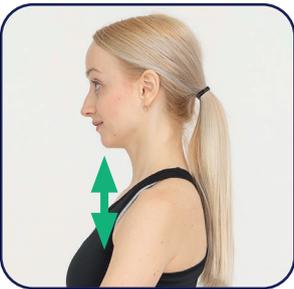
Rotation im Liegen

---

---

---

---



Beugen und Strecken im Sitzen

---

---

---

---



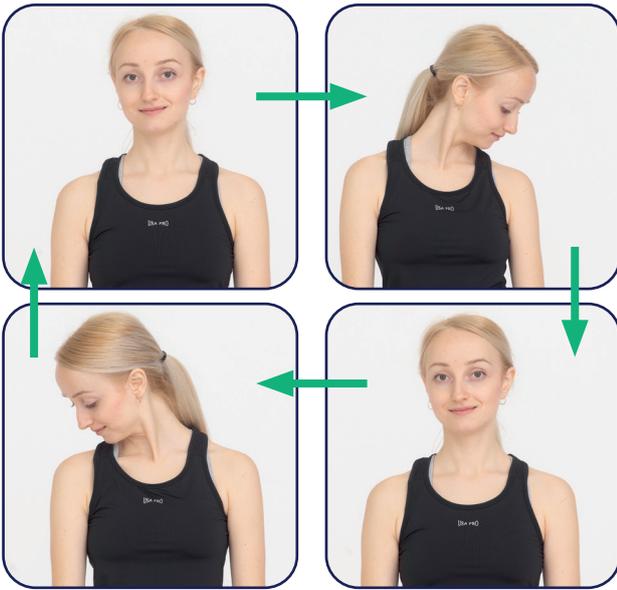
Seitneigung im Sitzen

---

---

---

---



Rotation mit Beugung rechts und links

---

---

---

---

---

---

---

---



Rotation nach rechts und links

---

---

---

---

Ganze Wirbelsäule



Beugen und Strecken im Sitzen

---

---

---

---

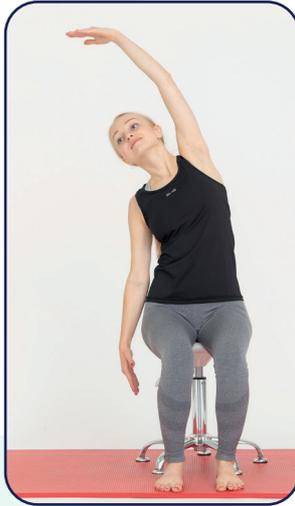
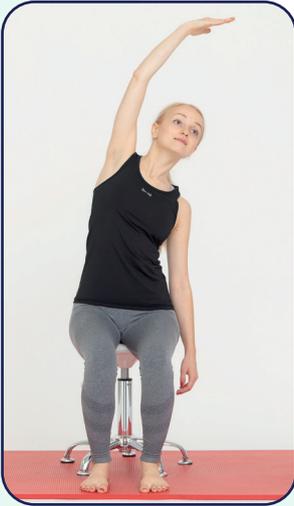
---

---

---

---





Seitneigung nach rechts und links

---

---

---

---

---

---

---

---

### Hüftgelenke



Außenrotation

---

---

---

---

---

---

---

---



Innenrotation

---

---

---

---



4-er Zeichen

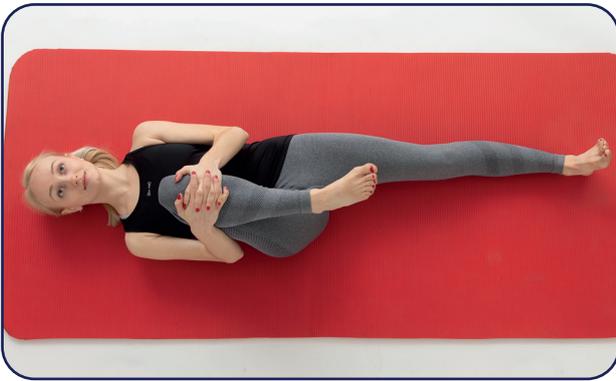
---

---

---

---

---



Beugung

---

---

---

---

---



Hüfte strecken

---

---

---

---

---

