

ATIVO

FÜHL DICH LEBENDIG UND BLEIBE GESUND

KIEFERGELENK

DAS NETZWERK DES KÖRPERS

**SCHLUSS
MIT KIEFER-
PROBLEMEN!**

STRUKTUR DES KIEFERS

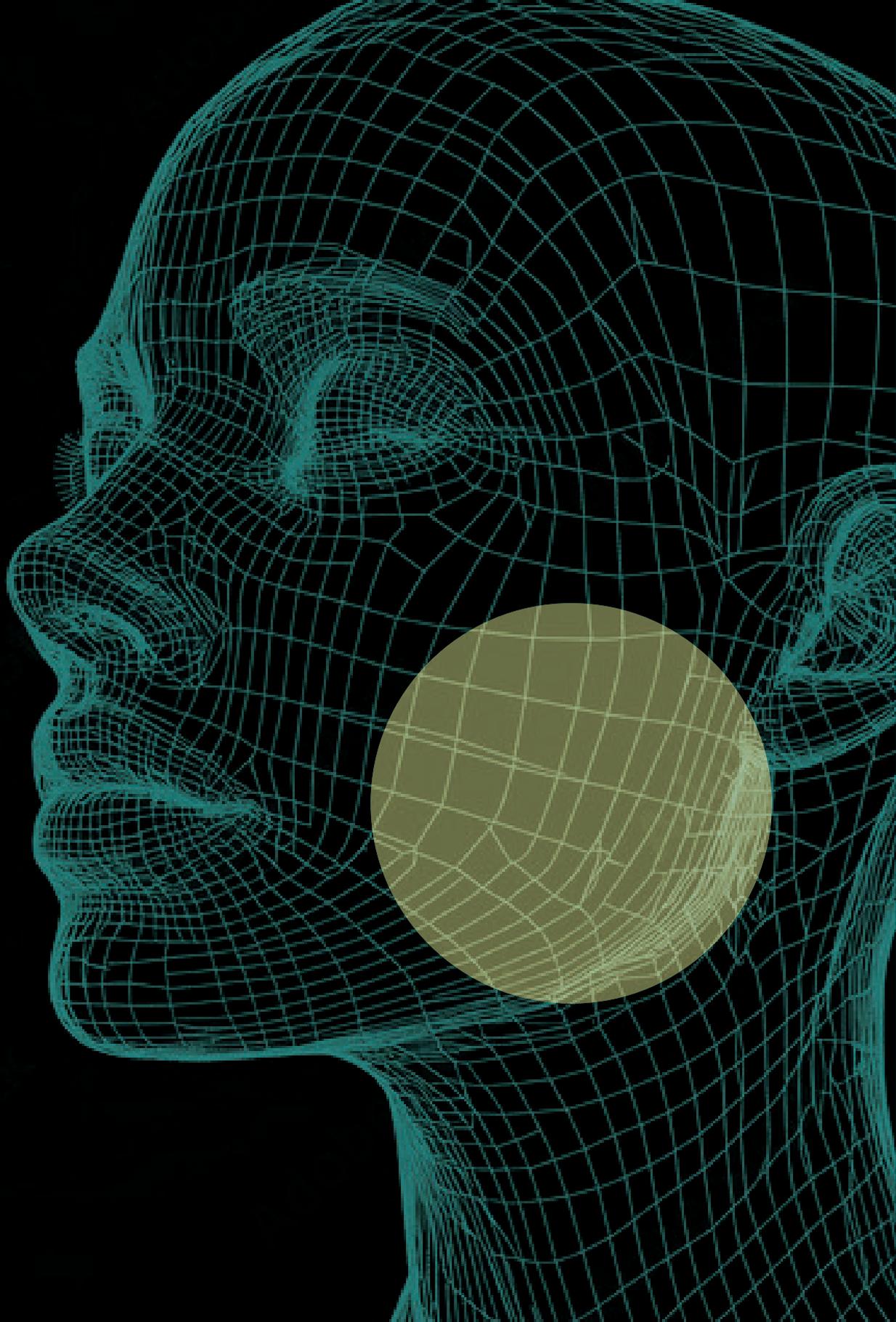
Wie ist der Kiefer
aufgebaut?

WAS IST BRUXIMUS?

Ursachen und Behandlungs-
möglichkeiten.

ÜBUNGEN

zur Verbesserung der
Kieferbeweglichkeit.



LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

es ist wieder Zeit für eine neue Ausgabe unseres Magazins.
Dieses Mal soll es um unseren Kiefer und die damit verbundenen, möglichen Probleme gehen.
Lassen Sie sich also überraschen welche große Wirkung dieses Gelenk auf unseren ganzen
Organismus hat.

Viel Freude beim Lesen wünscht
Das ATIVO-Team

VON WELCHEN STRUKTUREN SPRECHEN WIR EIGENTLICH, WENN ES UM UNSEREN **KIEFER** GEHT?

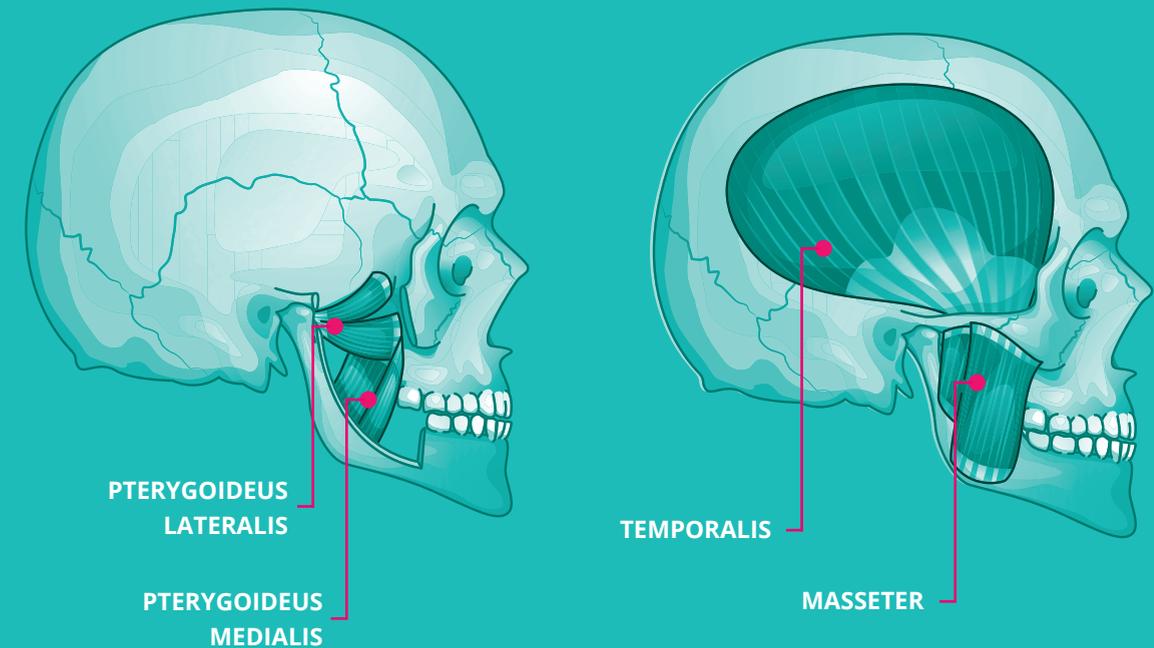
Der Kiefer ist ein wichtiger Teil des menschlichen Schädels und besteht aus zwei Hauptteilen, dem Ober- und dem Unterkiefer.

Soweit ist Ihnen das bestimmt auch schon bewusst. Besonders ist jedoch schon, dass der Oberkiefer fest mit dem Schädelknochen verbunden ist, während der Unterkiefer der einzige bewegliche Knochen im Gesicht ist und über das Kiefergelenk (auch Temporomandibulargelenk) mit dem Schädel verbunden ist.

Der Oberkiefer ist dafür zuständig, dass die oberen Zähne gestützt werden und spielt eine Rolle bei der Kiefer- und Gesichtssymmetrie.

Der Unterkiefer hingegen ermöglicht das Kauen, Sprechen, sowie andere Bewegungen, die das Öffnen und Schließen des Mundes betreffen.

Das Kiefergelenk selber ist das beweglichste Gelenk des Körpers und ermöglicht das Öffnen, Schließen, sowie Seitwärtsbewegungen des Kiefers.



Diese Funktionen erfolgen durch die Kaumuskulatur, die hauptsächlich aus folgenden Muskeln besteht:

- **M. TEMPORALIS** – dieser Muskel ist für den Kieferschluss, sowie das Zurückziehen des Unterkiefers zuständig
- **M. PTERYGOIDEUS LATERALIS** – dieser Muskel ist für das Öffnen des Kiefers, das Vorschieben des Unterkiefers, sowie für Mahlgleitbewegungen zuständig
- **M. MASSETER** – bei diesem Muskel handelt es sich um den eigentlichen Kaumuskel, er ist für den Kieferschluss zuständig und lässt sich am einfachsten von außen ertasten
- **M. PTERYGOIDEUS MEDIALIS** – dieser Muskel ist für den Kieferschluss und das Vorschieben des Unterkiefers zuständig

Kommt es nun zu Problemen wie Schmerzen im Kieferbereich, Kieferknacken oder auch teilweise Kopfschmerzen, kann die Ursache im Bereich der oben genannten Strukturen liegen. Stress, Fehlstellungen oder auch Verletzungen können zu Bruxismus (Zähneknirschen) oder auch Pressen führen.



Bild von istock photo

WAS IST BRUXISMUS UND WODURCH WIRD ER AUSGELÖST?

Bruxismus bezeichnet das unbewusste Zähneknirschen oder -pressen, das meist während des Schlafs, aber auch tagsüber auftreten kann. Es betrifft sowohl Kinder als auch Erwachsene und kann zu einer Vielzahl von Beschwerden führen, darunter Zahnschäden, Kieferschmerzen, Kopfschmerzen und Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich.

Die Ursachen für Bruxismus sind vielfältig. Stress und emotionale Anspannung gelten als Hauptauslöser. Menschen, die unter Angstzuständen oder Nervosität leiden, knirschen oft vermehrt mit den Zähnen. Weitere mögliche Ursachen sind Schlafstörungen, wie z. B. Schlafapnoe, Zahnfehlstellungen oder ungünstige Bissverhältnisse. Auch bestimmte Medikamente oder Substanzen, wie Koffein und Alkohol, können das Zähneknirschen verstärken.

Behandlungsmöglichkeiten reichen von der Anpassung einer speziellen Zahnschiene über Stressbewältigungstechniken bis hin zur medizinischen Abklärung von zugrunde liegenden Ursachen.

Worauf können sich Beschwerden im Kiefer auswirken?

Kieferbeschwerden können weitreichende Auswirkungen auf den gesamten Körper haben, da der Kiefer eng mit verschiedenen Nerven, Muskeln und Strukturen des Kopfes und Halses verbunden ist. Häufig gehen Kieferprobleme über den reinen Schmerz im Kiefer hinaus und beeinflussen andere Bereiche. Zu den häufigsten Auswirkungen gehören:



Lesen sie die Auswirkungen auf den folgenden Seiten.

Kopfschmerzen und Migräne

Ursache: Verspannungen oder Fehlfunktionen im Kiefergelenk und der Kaumuskulatur können zu Spannungen in den umliegenden Muskeln führen. Diese Verspannungen können in den Kopf ausstrahlen und Kopfschmerzen oder Migräne verursachen.

Die betroffenen Bereiche sind hierbei meist die Stirn, Schläfen und der Hinterkopf.

Nacken- und Schulterschmerzen

Ursache: Durch eine unnatürliche Kieferstellung oder Zähneknirschen können Verspannungen in den Nackenmuskeln entstehen. Die Kaumuskulatur ist direkt mit der Nacken- und Schulterregion verbunden, sodass Schmerzen in diesen Bereichen auftreten können.

Die betroffenen Bereiche sind hierbei meist der Nacken, die Schultern oder auch der obere Rücken.

Ohrenschmerzen und Tinnitus

Ursache: Da das Kiefergelenk direkt neben dem Ohr liegt, können Probleme im Kiefergelenk (Temporomandibulargelenk) Ohrenschmerzen oder ein Druckgefühl im Ohr verursachen. In einigen Fällen kann es auch zu Tinnitus (Ohrgeräusche wie Pfeifen oder Brummen) kommen.

Hierbei sind die betroffenen Bereiche die Ohren (es kommt zu Schmerzen oder Druckgefühl) oder das Innenohr (hier kommt es zu dem bekannten Tinnitus).

Zahnschäden

Ursache: Zähneknirschen (Bruxismus) oder Kieferfehlstellungen können zu übermäßiger Abnutzung der Zähne führen, die Zähne schwächen oder sogar zu Zahnverlust führen. Auch das Zahnfleisch kann betroffen sein, was zu Entzündungen oder Zahnfleischerkrankungen führt.

Gesichtsschmerzen

Ursache: Dysfunktionen im Kiefergelenk oder Verspannungen der Kaumuskulatur können zu Schmerzen im Gesicht führen. Diese Schmerzen können punktuell an Wangen oder entlang des Kieferknochens auftreten oder sich diffus über das gesamte Gesicht erstrecken.

Die betroffenen Bereiche können somit die Wangen, der Kiefer, die Schläfen und der Augenbereich sein.

Schluckbeschwerden

Ursache: Verspannungen der Kiefer- und Nackenmuskulatur können den Schluckvorgang beeinflussen und zu Beschwerden führen.

Somit sind der Hals und der Rachen beeinflusst.

Schwindel

Ursache: Da das Kiefergelenk in enger Nähe zu wichtigen Gleichgewichtsorganen im Ohr liegt, können Kiefergelenkprobleme das Gleichgewicht stören und Schwindel auslösen.

Schlafstörungen

Ursache: Schmerzen im Kiefer oder unbewusstes Zähneknirschen (besonders nachts) können den Schlaf stören. Dies kann zu Schlaflosigkeit oder einem nicht erholsamen Schlaf führen und somit die Erholungsfähigkeit beeinträchtigen.

Konzentrationsprobleme und Müdigkeit

Ursache: Chronische Kieferschmerzen oder der damit verbundene Stress können die Konzentration beeinträchtigen und das allgemeine Wohlbefinden negativ beeinflussen. Chronische Schmerzen führen oft zu Erschöpfung und Müdigkeit und senken so das allgemeine Energieniveau herab.

Wussten Sie außerdem, dass der Kiefer, der Beckenboden und die Füße aus osteopathischer Sicht zusammenhängen? So ist es zum Beispiel möglich, durch eine Stärkung des Beckenbodens eine Entlastung im Kiefer zu spüren. Hierzu ist es aber notwendig die Körperhaltung, sowie den Muskeltonus genauer zu untersuchen, um Rückschlüsse ziehen zu können.

Es wird also schnell deutlich, dass Kieferbeschwerden ein breites Spektrum an sekundären Symptomen auslösen können, die den Alltag stark beeinträchtigen. Daher ist es wichtig, frühzeitig die Ursache der Kieferprobleme zu identifizieren und eine angemessene Behandlung in Betracht zu ziehen.

ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER KIEFERBEWEGLICHKEIT

Bitte achten Sie bei allen Übungen darauf, dass es zu keiner Berührung der Zähne von Ober- und Unterkiefer kommt, sowie auf eine aufrechte Körperhaltung.



- 1.** Öffnen Sie den Mund vor dem Spiegel. Achten Sie dabei darauf, dass Sie den Mund möglichst symmetrisch öffnen und es zu keinen Ausweichbewegungen zur Seite kommt.



- 2.** Öffnen Sie den Mund leicht und schieben Sie nun den Unterkiefer langsam zur rechten Seite. Kommen Sie dann wieder zur Mitte und schieben Sie den Kiefer danach langsam zur linken Seite. Achten Sie darauf die Übungen gleichmäßig und in Ruhe durchzuführen.



- 3.** Öffnen Sie leicht den Mund und schieben Sie nun den Unterkiefer langsam nach vorne. Achten Sie darauf, dass die Halswirbelsäule in einer aufrechten Haltung bleibt.



- 4.** Öffnen Sie leicht den Mund und schieben sie den Unterkiefer langsam nach hinten, so als ob sie den Unterkiefer weiter ins Gelenk ziehen wollten. Achten Sie darauf, dass auch hierbei die Halswirbelsäule in einer aufrechten Haltung bleibt.

5.

Bewegen Sie nun den Unterkiefer langsam in der Form einer „8“. Achten Sie dabei auf Ihre Körperhaltung. Insbesondere auf die der Halswirbelsäule.



6.

Sorgen Sie nun dafür, dass Ihre Zungenspitze Kontakt zu Ihren Schneidezähnen hat. Halten Sie diesen Kontakt und öffnen Sie nun den Mund. Die Bewegung ist dabei nicht mehr soweit möglich wie bei der einfachen Mundöffnung.

7.

Berühren Sie nun mit der Zungenspitze den linken oberen Eckzahn und öffnen Sie mit dem Haltekontakt der Zunge den Mund. Achten Sie darauf eine möglichst symmetrische Öffnung des Mundes durchzuführen. Wechseln Sie danach die Zungenposition auf den rechten oberen Eckzahn und wiederholen Sie die Übung.



WER KANN DIAGNOSTIZIEREN OB MEINE PROBLEME VOM KIEFER AUSGEHEN?

Um herauszufinden, ob Ihre Beschwerden vom Kiefer ausgehen, können verschiedene Fachärzte und Spezialisten in Betracht gezogen werden, die auf den Bereich des Kiefers, der Zähne und der Muskeln spezialisiert sind. Hier sind die wichtigsten Anlaufstellen:

Zahnarzt

Ein Zahnarzt ist oft der erste Ansprechpartner bei Verdacht auf Kieferprobleme. Er kann untersuchen, ob Fehlstellungen der Zähne, Zähneknirschen oder Kiefergelenkprobleme vorliegen. Dies kann durch Sichtuntersuchungen, Röntgenaufnahmen, Überprüfung des Bisses, sowie Zahnabnutzung und Kieferbeweglichkeit erfolgen.

Kieferorthopäde

Wenn die Beschwerden durch Fehlstellungen der Zähne oder des Kiefers verursacht werden, kann ein Kieferorthopäde helfen. Diese Spezialisten sind darauf spezialisiert, Zahn- und Kieferfehlstellungen zu korrigieren und stellen ihre genaue Diagnose anhand von Röntgenbildern, 3D-Scans, sowie Analysen des Bisses und der Zahnstellung.

Kieferchirurg (Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurg)

Ein Kieferchirurg ist spezialisiert auf komplexere Kieferprobleme, wie z. B. Gelenkprobleme, Zysten, Tumore oder Verletzungen

des Kiefers. Er kann chirurgische Eingriffe vornehmen, falls dies notwendig ist.

HNO-Arzt (Hals-Nasen-Ohren-Arzt)

Da Kieferbeschwerden oft Ohrenscherzen oder Tinnitus auslösen können, kann ein HNO-Arzt prüfen, ob die Beschwerden aus dem Bereich des Kiefergelenks oder aus den Ohren stammen. Dafür werden die Ohren, der Hals, sowie die Kieferregion untersucht, um Probleme vom Ohr, Nasen-Rachen-Raum oder den Nebenhöhlen auszuschließen.

Orthopäde

Kieferprobleme können manchmal mit der Haltung oder Verspannungen im Nacken oder Rücken zusammenhängen. Ein Orthopäde kann untersuchen, ob es strukturelle oder muskuläre Probleme gibt, die sich auf den Kiefer auswirken.

Dafür kann er die Körperhaltungen, das Verhältnis von Muskelspannungen und die Beweglichkeit (insbesondere der Halswirbelsäule) überprüfen.



- 8.** Berühren Sie mit der Zungenspitze den linken oberen Eckzahn, öffnen Sie leicht den Mund und bewegen Sie nun den Unterkiefer zur rechten Seite. Wechseln Sie danach die Seite: d.h. die Zungenspitze berührt den rechten oberen Eckzahn und der Unterkiefer wird zur linken Seite bewegt.

9.

Geben Sie Widerstand an ihrem linken Unterkiefer und bewegen Sie den Unterkiefer nun gegen den Widerstand zur linken Seite. Wechseln Sie danach die Seite.



- 10.** Fixieren Sie ihr Kinn und bewegen Sie nun den Unterkiefer gegen den Widerstand nach vorne.

Neurologe

Wenn die Schmerzen im Kieferbereich neurologische Ursachen haben (z. B. Nervenentzündungen oder -reizungen), kann ein Neurologe weiterhelfen. Er kann auch klären, ob Kopfschmerzen oder Migräne durch Kieferprobleme ausgelöst werden. Dafür kann er die Nervenfunktionen überprüfen, eine Bildgebung (MRT, CT) in Auftrag geben und somit neurologische Störungen ausschließen.

Physiotherapeut (insbesondere mit Schwerpunkt auf das Kiefergelenk)

Ein Physiotherapeut, der auf das Kiefergelenk spezialisiert ist, kann muskuläre Verspannungen oder Funktionsstörungen des Kiefergelenks behandeln. Er kann durch gezielte Übungen und manuelle Therapie die Beschwerden lindern. Er nutzt zur Untersuchung die Überprüfung der Muskelspannung, die Kieferbeweglichkeit, sowie manuelle Tests des Kiefergelenks.

Allgemein gilt, dass der Zahnarzt oder Kieferorthopäde meist der erste Ansprechpartner ist. Wenn die Ursache nicht offensichtlich ist oder weitergehende Untersuchungen notwendig sind, werden Sie an Spezialisten wie Kieferchirurgen, HNO-Ärzte oder Orthopäden überwiesen.

Da die Symptome oft auf mehrere Ursachen zurückzuführen sind, kann es sinnvoll sein, eine Zusammenarbeit zwischen den genannten Fachrichtungen in Erwägung zu ziehen.

ABER WAS KANN NUN GEGEN KIEFERPROBLEMATIKEN GEMACHT WERDEN?

Die Behandlung von Kieferproblemen hängt von der Ursache und der Schwere der Beschwerden ab. Hier sind die gängigsten Ansätze, die je nach Diagnose und Art der Kieferprobleme zur Linderung oder Heilung beitragen können:

Zahnärztliche Maßnahmen

- **Beißschielen (Aufbisschienen):** Bei Zähneknirschen (Bruxismus) oder Fehlstellungen der Zähne kann eine individuell angepasste Schiene helfen, die Zähne zu schützen und das Kiefergelenk zu entlasten. Sie wird in der Regel nachts getragen.
- **Korrektur von Zahnfehlstellungen:** Bei Fehlbissen oder Zahnfehlstellungen kann eine kieferorthopädische Behandlung (z. B. mit Zahnspangen oder Alignern) erforderlich sein, um den Biss zu verbessern und das Kiefergelenk zu entlasten.

Physiotherapie und manuelle Therapie

- **Kiefergelenk-Therapie:** Ein spezialisierter Physiotherapeut kann durch gezielte Übungen, Dehnungen und manuelle Techniken die Beweglichkeit des Kiefers verbessern und muskuläre Verspannungen lösen.
- **Triggerpunkt-Therapie:** Durch Druck auf bestimmte Punkte in der Muskulatur können Verspannungen und Schmerzen reduziert werden.
- **Haltungskorrektur:** Da eine schlechte Körperhaltung (insbesondere im Nacken- und Schulterbereich) Kieferprobleme verstärken kann, können physiotherapeutische Übungen zur Verbesserung der Haltung beitragen.
- **Dehnungs- und Mobilitätsübungen:** Es gibt

spezielle Übungen zur Stärkung und Entspannung der Kiefermuskulatur, die auch zu Hause durchgeführt werden können. Diese können die Beweglichkeit verbessern und Muskelverspannungen lösen.

- **Kieferentspannungsübungen:** Regelmäßige Übungen, bei denen der Kiefer bewusst entspannt wird, können helfen, übermäßigen Druck auf das Kiefergelenk zu vermeiden.

Stressbewältigung und Verhaltenstherapie

- **Stressmanagement:** Da Kieferprobleme oft mit Stress und Spannungen (z. B. Zähneknirschen) zusammenhängen, können Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Atemübungen oder Meditation helfen, die Symptome zu lindern.
- **Verhaltenstherapie:** Eine Verhaltenstherapie kann nützlich sein, um Gewohnheiten wie Zähneknirschen oder ständiges Zusammenpressen der Zähne zu ändern. Eine gezielte Verhaltenstherapie hilft auch bei der Bewältigung von Stress und Anspannungen.

Chirurgische Eingriffe

- **Arthroskopie des Kiefergelenks:** In schwerwiegenden Fällen von Kiefergelenksdysfunktionen oder wenn konservative Maßnahmen nicht ausreichen, kann eine minimal-invasive Gelenkspiegelung (Arthroskopie) durchgeführt werden, um Schäden am Kiefergelenk zu beheben.
- **Rekonstruktion des Kiefergelenks:** Bei schweren strukturellen Schäden oder Frakturen kann eine rekonstruktive Operation notwendig sein, um die Funktion des Kiefergelenks wiederherzustellen.

Ernährungsanpassungen

- **Weiche Kost:** Während akuter Schmerzphasen wird oft empfohlen, weiche oder pürier-

te Nahrungsmittel zu essen, um das Kauen und den Druck auf den Kiefer zu minimieren.

- **Vermeidung harter Lebensmittel**:** Lebensmittel wie Nüsse, harte Brote oder zähe Fleischsorten können die Symptome verschlimmern und sollten möglichst vermieden werden.
- **Außerdem ist es ratsam auf das ständige Kauen von Kaugummi zu verzichten,** da dabei die Kiefermuskulatur durchgängig belastet wird.

Akupunktur

Akupunktur kann helfen, Schmerzen zu lindern und muskuläre Verspannungen im Kiefer- und Gesichtsbereich zu lösen. Es gibt einige positive Berichte über die Anwendung von Akupunktur bei Kiefergelenksproblemen.

Die Wahl der geeigneten Behandlung hängt von der genauen Diagnose ab. In vielen Fällen kann eine Kombination aus den oben genannten Ansätzen notwendig sein, um langfristige Linderung zu erzielen. Ein interdisziplinärer Ansatz, der mehrere Fachrichtungen wie Zahnmedizin, Physiotherapie und Verhaltenstherapie kombiniert, bietet häufig die besten Ergebnisse.

Praktische Tipps zur Selbsthilfe:

- **Wärmeanwendung:** Wärmepackungen auf die Kieferregion können helfen, die Muskulatur zu entspannen und Schmerzen zu lindern.
- **Vermeidung von übermäßiger Kieferbelastung:** Kaugummi kauen oder das ständige Pressen der Zähne sollten vermieden werden.
- **Regelmäßige Pausen:** Beim Arbeiten oder konzentrierten Tätigkeiten, bei denen oft unbewusst die Zähne zusammengepresst werden, sind bewusste Pausen zur Entspannung des Kiefers sinnvoll.

INTERVIEW MIT FRAU KNUST ZAHNÄRZTIN BEI HAMMERSMILE



Logo Hammersmile

Manche Fragen entstehen jedoch auf eine Weise, dass man sie am liebsten von einer Zahnärztin beantwortet haben möchte. Daher haben wir für Sie nachgefragt:

Wie können Sie genau feststellen, dass eine CMD vorliegt?

Manche Fragen entstehen jedoch auf eine Weise, dass man sie am liebsten von einer Zahnärztin beantwortet haben möchte. Daher haben wir für Sie nachgefragt:

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei CMD?

Manche Fragen entstehen jedoch auf eine Weise, dass man sie am liebsten von einer Zahnärztin beantwortet haben möchte. Daher haben wir für Sie nachgefragt:

Wie lange dauert es in der Regel, bis sich Verbesserungen bei der CMD-Behandlung zeigen?

Manche Fragen entstehen jedoch auf eine Weise, dass man sie am liebsten von einer Zahnärztin beantwortet haben möchte. Daher haben wir für Sie nachgefragt:

Gibt es kurzfristige Maßnahmen, um meine Schmerzen zu lindern, bis eine langfristige Therapie greift?

Manche Fragen entstehen jedoch auf eine Weise, dass man sie am liebsten von einer Zahnärztin beantwortet haben möchte. Daher haben wir für Sie nachgefragt:

Ist die CMD heilbar?

Manche Fragen entstehen jedoch auf eine Weise, dass man sie am liebsten von einer Zahnärztin beantwortet haben möchte. Daher haben wir für Sie nachgefragt:

Welche Arten von Aufbissschienen gibt es und mit welcher arbeiten Sie am liebsten?

Manche Fragen entstehen jedoch auf eine Weise, dass man sie am liebsten von einer Zahnärztin beantwortet haben möchte. Daher haben wir für Sie nachgefragt:

Welche Kosten übernimmt bei der CMD-Behandlung meine Krankenkasse?

Manche Fragen entstehen jedoch auf eine Weise, dass man sie am liebsten von einer Zahnärztin beantwortet haben möchte. Daher haben wir für Sie nachgefragt:

Haben Sie so noch Tipps, die bei einer vorliegenden CMD umgesetzt werden können?

Manche Fragen entstehen jedoch auf eine Weise, dass man sie am liebsten von einer Zahnärztin beantwortet haben möchte. Daher haben wir für Sie nachgefragt:



Unser Team

Wie viele von Ihnen in den letzten Wochen bereits mitbekommen haben, hat sich unser Team leider etwas verkleinert.

Während Kerstin mit Ihrer Familie in ihre Heimat gezogen ist, hat auch unsere Yoga Lehrerin Nadine uns verlassen, um sich beruflich zu verändern.

Außerdem ist Sophia in den Mutterschutz gegangen.

Wir wünschen den Dreien alles Gute und hoffen darauf ganz bald neue Unterstützung für unser Team zu finden.

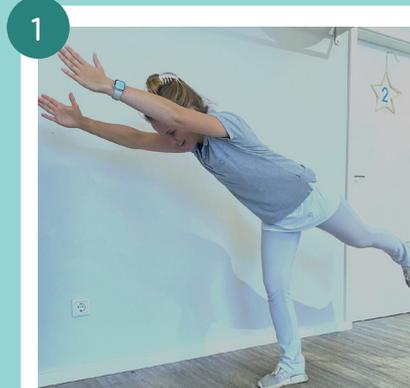
Bis dahin werden wir mit unserem kleinen Team alles geben, um Ihre Behandlung weiterhin gut und regelmäßig zu gewährleisten.

Euer Ativa-Team

ZIEL: SCHONENDE MOBILISATION DER WIRBELSÄULE IN DIE STRECKUNG

AUSFÜHRUNG: Begebe dich in den aufrechten Sitz auf dem Gymnastikball. Gehe nun mit kleinen Schritten nach vorne, bis du mit dem Rücken am Gymnastikball lehnst (Lehnposition) (1).

Streck dich nun über den Ball, indem du dich mit Hilfe der Beine nach hinten schiebst. Strecke auch deine Arme in Richtung des Bodens (Streckposition). Wechsel zur Mobilisation langsam zwischen der Lehnposition und der Streckposition (2).



ZIEL: KOORDINATION, GLEICHGEWICHT UND EINE STABILE MITTE

AUSFÜHRUNG: Stehe mit leicht gebeugten Knien und verschiebe das Gewicht so weit auf das rechte Bein, dass der linke Fuß über dem Boden schwebt. Bewege nun deinen Oberkörper nach vorne, während dein linkes Bein nach hinten geht. Versuche deinen Oberkörper soweit nach vorne zu bewegen, dass sich Bein und Oberkörper in einer waagerechten Position befinden.

Halte die Position so lange wie möglich und wechsele danach die Seite.



Stefanie Thiel
Blasiusstraße 7
40221 Düsseldorf

Telefon 0211 566 90216
info@ativo-physiotherapie.de
www.ativo-physiotherapie.de