

DR. MED. ELLEN FISCHER

Verspannungen sanft lösen

Selbsthilfe mit osteopathischen
Techniken

Effektiv
bei Nacken-,
Rücken-
und Gelenk-
schmerzen

humboldt

Übungsprogramme für häufig verspannte Muskeln

Haben Sie Rückenschmerzen?

Bei akuten und starken Schmerzen beginnen Sie am besten mit den Übungen für das Kreuzbein auf S. 76 und den tiefen Hüftbeuger auf S. 78. Wenn Sie damit erste Erfolge erzielt haben oder unter chronischen Verspannungen mit mäßigen Schmerzen leiden, eignen sich gut die Übungen auf S. 120 und 123. Ihre Beweglichkeit verbessern Sie mit den Übungen auf S. 151, 153 und 158.

Haben Sie Nackenschmerzen?

Bei akuten und starken Schmerzen beginnen Sie am besten mit den Übungen für Kopfnicker und Schultergürtelheber auf S. 102 und 105. Wenn Sie damit erste Erfolge erzielt haben oder unter chronischen Verspannungen mit mäßigen Schmerzen leiden, hilft die Übung auf S. 124 weiter. Ohne Hilfsmittel durchführbar und deswegen gut geeignet für eine Entspannungspause im Büro sind die Übungen auf den Seiten 131, 159 und 161. Das Risiko für wiederkehrende Beschwerden sinkt, wenn Sie die Aufrichtung der Wirbelsäule verbessern, Übungen dafür finden Sie auf 110, 112 und 157.

Haben Sie Schulterschmerzen?

Bei akuten und starken Schmerzen beginnen Sie am besten mit den Übungen für die Brustmuskeln, den Beuger des Oberarms und den seitlichen Oberarmheber auf S. 95, 97 und 100. Wenn Sie schmerzfrei geworden sind und Ihre Haltung und Beweglichkeit verbessern wollen, helfen Ihnen dabei die Übungen auf Seite 153, 155 und 159.

Haben Sie Hüftschmerzen?

Bei akuten und starken Schmerzen beginnen Sie am besten mit den Übungen für die Hüftbeuger, Anspreizer und Außendreher des Hüftgelenkes auf S. 78, 88 und 86. Unterstützend wirkt die Entspannung des Beckenbodens auf S. 108. Nur wenn Sie die Hüfte wieder vollständig strecken können, ist die Übung für die seitlichen Stabilisatoren auf S. 83 eine gute Abrundung.

Haben Sie Knieschmerzen?

Bei akuten und starken Schmerzen beginnen Sie am besten mit der Übung für den Kniestreckter auf S. 91 und der Partnerübung für den Kniebeuger auf S. 142. Das Risiko für wiederkehrende Beschwerden sinkt, wenn Sie die muskuläre Balance des ganzen Beines verbessern, Übungen dafür finden Sie auf S. 136, 141 und 145.

DR. MED. ELLEN FISCHER

Verspannungen sanft lösen

Selbsthilfe mit osteopathischen Techniken

4 EIN WORT ZUVOR

7 SO FUNKTIONIEREN MUSKELN

8 Wunderwerk Muskel

8 Ihre Muskeln brauchen Pflege

9 Wie funktioniert ein Muskel?

14 Die konditionellen Grundeigenschaften

20 Faszien – geheimnisvolles Gewebe, das alles zusammenhält

25 Der Einfluss des Gehirns auf die Körperspannung

28 Optimale Spannung schützt vor Verschleiß

32 Verspannungen haben viele Gründe

32 Die mechanische Ebene

38 Die emotionale Ebene

40 Die vegetative Ebene

48 Release – der beste Weg in die Entspannung

48 Die verschiedenen Dimensionen von Entspannung

53 Wie funktioniert Release ganz praktisch?

58 Wenn Schmerz zur Krankheit wird

58 Akute und chronische Schmerzen

60 Die Schmerz-Angst-Spirale und das Schmerzgedächtnis

62 Schmerz überwinden

66 Häufig verspannte Muskeln

- 71 **SOLÖSEN SIE VERSPANNUNGEN**
- 72 **Auszeit für den Muskel**
- 73 Verspannungen selbst lösen
- 75 Das Kreuzbein
- 77 Der tiefe Hüftbeugemuskel
- 79 Der seitliche Stabilisator der Lendenwirbelsäule
- 82 Die seitlichen Stabilisatoren des Hüftgelenks
- 84 Der Außendreher des Hüftgelenks
- 87 Die Anspreizer des Hüftgelenks
- 89 Der lange Strecker des Kniegelenks
- 94 Kleiner und großer Brustmuskel
- 96 Der Beugemuskel des Oberarms
- 98 Der seitliche Oberarmheber
- 101 Der Kopfnicker
- 103 Die Schultergürtelheber
- 106 Der Beckenboden
- 109 Das Zwerchfell
- 111 Die Gefäße
- 115 **Muskeln lockern durch sanften Druck**
- 116 Der Trick mit den Bällen
- 118 Triggerpunkte manuell lösen
- 119 Die aufrichtende Muskulatur der Wirbelsäule
- 123 Die Gesäßmuskulatur
- 124 Die Schultergürtelheber
- 125 Die Kiefermuskulatur
- 126 Die Muskulatur der Unterarme
- 129 **Auf Spannung folgt Entspannung**
- 130 Schritt für Schritt zu mehr Entspannung
- 131 Die Schultergürtelheber
- 134 Die Beugemuskeln des Unterarms
- 136 Der lange Kniestrecker
- 139 Die Beugemuskulatur des Kniegelenks
- 144 Der Wadenmuskel
- 149 **Dehnlagerungen und weiche Bewegungen**
- 149 Die Schwerkraft zur Hilfe nehmen
- 150 Mit weichen Bewegungen Spannungen lösen
- 151 Den Rücken lang machen
- 153 Bleiben Sie wendig
- 155 Die Flügel ausbreiten
- 156 Aufrecht durchs Leben gehen
- 158 Weiche Bewegungen für das Kreuz
- 159 Weiche Bewegungen für den Nacken
- 161 Weiche Bewegungen für den Kopf
- 162 Weiche Bewegungen für den Kiefer
- 163 **ANHANG**
- 163 **Bücher, die weiterhelfen**
- 164 **Adressen, die weiterhelfen**
- 166 **Übungsregister**