Caroline Ferré

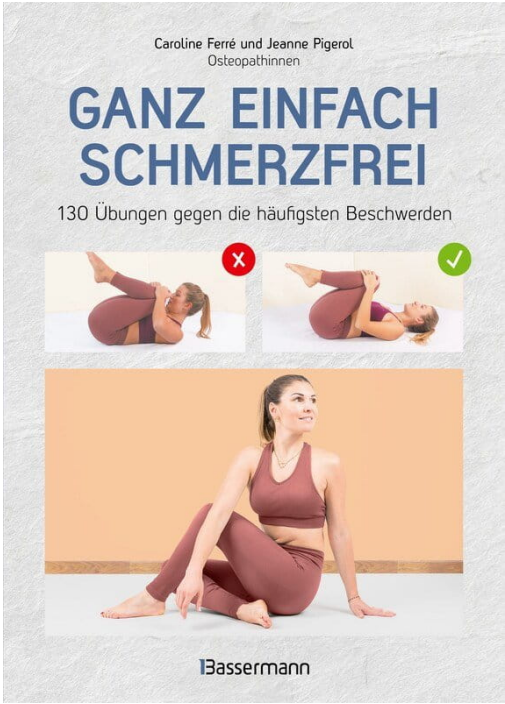
Ganz einfach schmerzfrei - 130 Übungen gegen die häufigsten Beschwerden und Schmerzen

Leseprobe

Ganz einfach schmerzfrei - 130 Übungen gegen die häufigsten Beschwerden und Schmerzen

von Caroline Ferré

Herausgeber: Bassermann Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Caroline Ferré und Jeanne Pigerol
Osteopathinnen

GANZ EINFACH SCHMERZFREI

130 Übungen gegen die häufigsten Beschwerden

Fotos:
Cécile Aubry, Jeff Habourdin

Bassermann

Inhalt

VORWORT 4

WISSENSWERTES 6

SCHMERZEN DER UNTEREN GLIEDMASSEN 8

Der Fuß 9

Das Fußgewölbe 9

Der Knöchel 12

Der Unterschenkel 16

Die Wade und die Achillessehne 16

Der vordere Unterschenkel 21

Das Knie 24

Der Oberschenkel 33

Vorn: Der Quadrizeps 33

Hinten: Die Hamstrings 38

Innen: Die Adduktoren 42

Die Hüften 45

Typische Beschwerden der unteren Gliedmaßen 50

Verstauchung des Knöchels 50

SCHMERZEN DER OBEREN GLIEDMASSEN 55

Die Schulter 56

Der Ellenbogen 65

Das Handgelenk 70

Der Daumen und die Finger 77

Typische Beschwerden der oberen Gliedmaßen 81

Karpaltunnelsyndrom 81

SCHMERZEN IM RÜCKEN 86

Die Lendenwirbelsäule 87

Schmerzen in der Lendenwirbelsäule 87

Ausstrahlender Schmerz Typ Ischialgie 98

Ausstrahlender Schmerz Typ Cruralgie 103

Schmerzen im Steißbein 108

Die Brustwirbelsäule 111

Schmerzen in der Brustwirbelsäule/zwischen den Schulterblättern 111

Die Halswirbelsäule 120

Schmerzen in der Halswirbelsäule 120

Schulterschmerzen 123

Ausstrahlende Schmerzen der Halswirbelsäule 129

Ausstrahlende Schmerzen in den Arm bis zum Daumen und Zeigefinger 132

Ausstrahlende Schmerzen in den Arm bis zum Zeigefinger und Mittelfinger 133

Ausstrahlende Schmerzen in den Arm bis zum Ringfinger und kleinen Finger 134

SCHMERZEN IN DER SCHWANGERSCHAFT 135

Übungen zur Linderung von Schmerzen in der Schwangerschaft 136

DANK 143

IMPRESSUM 144

Vorwort

Dürfen wir uns vorstellen? Wir heißen Caroline Ferré und Jeanne Pigerol, sind im gleichen Jahr geboren und seit mehreren Jahren als Osteopathinnen tätig. Wir begleiten Patient*innen und stellen unsere Hände in den Dienst ihrer Gesundheit.
Nach der fünfjährigen Ausbildung haben wir Zusatzqualifikationen in Spezialgebieten wie Mutterschaft (Geburt, Wochenbett) und Pädiatrie (Kinderheilkunde) erworben.
Außerdem bieten wir in Unternehmen regelmäßig Workshops zur Muskelaktivierung und zur Vorbeugung von Beschwerden durch typische Körperhaltungen bei der Arbeit an.

In unserer Praxis haben wir festgestellt, dass Patient*innen uns oft aus den immer gleichen Gründen konsultieren. Dabei spielen beispielsweise ihre individuellen körperlichen Schwächen, ihre Vorgeschichte und ihre Körperhaltung bei ihrer beruflichen Tätigkeit eine Rolle.
Unser Anliegen ist, unseren Patient*innen einfache Übungen zu zeigen, die auf ihre Beschwerden abgestimmt sind und mit denen sie sich selbst helfen können.

Fast jeder ist schon einmal mit Schmerzen aufgewacht – an einzelnen Tagen oder regelmäßig. Mit Rückenschmerzen, Ischias, verspanntem Nacken, Muskelschmerzen oder Bauchschmerzen. Mit diesem Buch möchten wir Ihnen helfen, diesen Beschwerden vorzubeugen und akute Beschwerden zu lindern.

Die Übungen in diesem Buch sind einfach und für alle geeignet. So hat es jeder selbst in der Hand, alltägliche Schmerzen zu lindern und ihr Wiederauftreten zu verhindern.
Wichtig ist, die Übungen korrekt auszuführen. Darum haben wir uns um leicht verständliche Anweisungen bemüht. Alle Beispiele, an denen Sie sich orientieren sollten, mit einem grünen Häkchen gekennzeichnet. Typische Fehler, die Sie vermeiden sollten, erkennen Sie an einem roten X.

In den Kästen »Tipp« und »Extra« finden Sie zusätzliche Informationen und Vorschläge, um die Übungen abzuwandeln oder auszuweiten.

Wissenswertes

Die Übungen sollten langsam und schrittweise durchgeführt werden. Vermeiden Sie abrupte Bewegungen, zu schnelle Sprünge und wenden Sie niemals Gewalt an, sonst besteht Verletzungsgefahr. Übereilen Sie nichts.
Kein Schmerz! Eine Dehnung darf nicht schmerzen. Sie sollten keine Muskel- oder Gelenkschmerzen verspüren. Wenn doch Schmerz auftritt, zeigt er die Dehnungsgrenze des Muskels an. Hören Sie auf Ihren Körper.

Atmen Sie während der gesamten Muskeldehnung tief ein und aus. Atmen Sie durch die Nase ein und atmen Sie während der Dehnung tief und langsam aus. So kann sich der Muskel entspannen und lockern.

1. **Beweglichkeit:** Führen Sie jede Übung in 1 bis 2 Sätzen von je 5 Wiederholungen aus. Danach die Seiten wechseln.
2. **Dehnung:** Führen Sie jede Übung mindestens einmal 30 Sekunden lang aus. Falls nötig, wiederholen.
3. **Kraftaufbau:** Führen Sie jede Übung mindestens einmal 30 Sekunden lang aus. Falls nötig, wiederholen.

Sie haben keine Zeit? Tun Sie, was Sie können! Wenig ist immer noch besser als gar nichts. Es ist erwiesen, dass Dehnungsübungen zur Verbesserung Ihres allgemeinen Gesundheitszustands beitragen.

Achtung: Wenn Sie unter chronischen Schmerzen leiden, die seit mehreren Wochen/Monaten anhalten, sollten Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt wenden, und lassen Sie sich ggf. an eine Spezialklinik überweisen.

Die Übungen in diesen Buch zielen darauf ab, verschiedene Körperstrukturen zu entspannen und zu mobilisieren. Sie können helfen, Schmerzen im Alltag vorzubeugen und zu lindern. Sie können jedoch **keinesfalls** Beratung und Behandlung durch qualifizierte Spezialist*innen ersetzen. Wenn Schmerzen über einen längeren Zeitraum anhalten, ist eine ärztliche Untersuchung unbedingt notwendig, um festzustellen, ob eine Erkrankung oder Verletzung vorliegt.

SCHMERZEN

DER UNTEREN GLIEDMASSEN

DER FUSS

Das Fußgewölbe

Als Fußgewölbe bezeichnet man die gesamte Unterseite des Fußes, die – wie der Name verrät – eine gewölbte Form hat. Seine Aufgabe ist es, für Stabilität zu sorgen und Stöße zu dämpfen. Die Plantarfaszie ist ein faseriges Band, das am Fersenknochen ansetzt und sich bis zu den Zehengrundgelenken erstreckt. Schmerz im Bereich der Fußsohle kann durch vielfach wiederholte Bewegungen verursacht werden, die mit der Zeit zu einer Überdehnung der Faszie und zu Mikrorissen führen. Diese Art von Schmerz ist kein unabwendbares Schicksal und es gibt Übungen, die ihn lindern können.

Übung 1: Fußmassage

Sie benötigen einen Fußmassageball oder einen Tennisball. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Legen Sie den Gegenstand auf den Boden und stellen Sie Ihren Fuß darauf. Rollen Sie den Gegenstand zuerst vorwärts und rückwärts, dann von links nach rechts. Üben Sie dabei einen kontrollierten, nicht zu starken Druck aus.

Extra

Um den Druck zu verstärken, führen Sie die Übung im Stehen durch, und verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf den betreffenden Fuß. Dann den Ball rollen, wie oben beschrieben.

Caroline Ferré und Jeanne Pigerol
Osteopathinnen

GANZ EINFACH SCHMERZFREI

130 Übungen gegen die häufigsten Beschwerden

Fotos:
Cécile Aubry, Jeff Habourdin

Bassermann

Inhalt

VORWORT 4

WISSENSWERTES 6

SCHMERZEN DER UNTEREN GLIEDMASSEN 8

Der Fuß 9

Das Fußgewölbe 9

Der Knöchel 12

Der Unterschenkel 16

Die Wade und die Achillessehne 16

Der vordere Unterschenkel 21

Das Knie 24

Der Oberschenkel 33

Vorn: Der Quadrizeps 33

Hinten: Die Hamstrings 38

Innen: Die Adduktoren 42

Die Hüften 45

Typische Beschwerden der unteren Gliedmaßen 50

Verstauchung des Knöchels 50

SCHMERZEN DER OBEREN GLIEDMASSEN 55

Die Schulter 56

Der Ellenbogen 65

Das Handgelenk 70

Der Daumen und die Finger 77

Typische Beschwerden der oberen Gliedmaßen 81

Karpaltunnelsyndrom 81

SCHMERZEN IM RÜCKEN 86

Die Lendenwirbelsäule 87

Schmerzen in der Lendenwirbelsäule 87

Ausstrahlender Schmerz Typ Ischialgie 98

Ausstrahlender Schmerz Typ Cruralgie 103

Schmerzen im Steißbein 108

Die Brustwirbelsäule 111

Schmerzen in der Brustwirbelsäule/zwischen den Schulterblättern 111

Die Halswirbelsäule 120

Schmerzen in der Halswirbelsäule 120

Schulterschmerzen 123

Ausstrahlende Schmerzen der Halswirbelsäule 129

Ausstrahlende Schmerzen in den Arm bis zum Daumen und Zeigefinger 132

Ausstrahlende Schmerzen in den Arm bis zum Zeigefinger und Mittelfinger 133

Ausstrahlende Schmerzen in den Arm bis zum Ringfinger und kleinen Finger 134

SCHMERZEN IN DER SCHWANGERSCHAFT 135

Übungen zur Linderung von Schmerzen in der Schwangerschaft 136

DANK 143

IMPRESSUM 144

Vorwort

Dürfen wir uns vorstellen? Wir heißen Caroline Ferré und Jeanne Pigerol, sind im gleichen Jahr geboren und seit mehreren Jahren als Osteopathinnen tätig. Wir begleiten Patient*innen und stellen unsere Hände in den Dienst ihrer Gesundheit.
Nach der fünfjährigen Ausbildung haben wir Zusatzqualifikationen in Spezialgebieten wie Mutterschaft (Geburt, Wochenbett) und Pädiatrie (Kinderheilkunde) erworben.
Außerdem bieten wir in Unternehmen regelmäßig Workshops zur Muskelaktivierung und zur Vorbeugung von Beschwerden durch typische Körperhaltungen bei der Arbeit an.

In unserer Praxis haben wir festgestellt, dass Patient*innen uns oft aus den immer gleichen Gründen konsultieren. Dabei spielen beispielsweise ihre individuellen körperlichen Schwächen, ihre Vorgeschichte und ihre Körperhaltung bei ihrer beruflichen Tätigkeit eine Rolle.
Unser Anliegen ist, unseren Patient*innen einfache Übungen zu zeigen, die auf ihre Beschwerden abgestimmt sind und mit denen sie sich selbst helfen können.

Fast jeder ist schon einmal mit Schmerzen aufgewacht – an einzelnen Tagen oder regelmäßig. Mit Rückenschmerzen, Ischias, verspanntem Nacken, Muskelschmerzen oder Bauchschmerzen. Mit diesem Buch möchten wir Ihnen helfen, diesen Beschwerden vorzubeugen und akute Beschwerden zu lindern.

Die Übungen in diesem Buch sind einfach und für alle geeignet. So hat es jeder selbst in der Hand, alltägliche Schmerzen zu lindern und ihr Wiederauftreten zu verhindern.
Wichtig ist, die Übungen korrekt auszuführen. Darum haben wir uns um leicht verständliche Anweisungen bemüht. Alle Beispiele, an denen Sie sich orientieren sollten, mit einem grünen Häkchen gekennzeichnet. Typische Fehler, die Sie vermeiden sollten, erkennen Sie an einem roten X.

In den Kästen »Tipp« und »Extra« finden Sie zusätzliche Informationen und Vorschläge, um die Übungen abzuwandeln oder auszuweiten.

Wissenswertes

Die Übungen sollten langsam und schrittweise durchgeführt werden. Vermeiden Sie abrupte Bewegungen, zu schnelle Sprünge und wenden Sie niemals Gewalt an, sonst besteht Verletzungsgefahr. Übereilen Sie nichts.
Kein Schmerz! Eine Dehnung darf nicht schmerzen. Sie sollten keine Muskel- oder Gelenkschmerzen verspüren. Wenn doch Schmerz auftritt, zeigt er die Dehnungsgrenze des Muskels an. Hören Sie auf Ihren Körper.

Atmen Sie während der gesamten Muskeldehnung tief ein und aus. Atmen Sie durch die Nase ein und atmen Sie während der Dehnung tief und langsam aus. So kann sich der Muskel entspannen und lockern.

1. **Beweglichkeit:** Führen Sie jede Übung in 1 bis 2 Sätzen von je 5 Wiederholungen aus. Danach die Seiten wechseln.
2. **Dehnung:** Führen Sie jede Übung mindestens einmal 30 Sekunden lang aus. Falls nötig, wiederholen.
3. **Kraftaufbau:** Führen Sie jede Übung mindestens einmal 30 Sekunden lang aus. Falls nötig, wiederholen.

Sie haben keine Zeit? Tun Sie, was Sie können! Wenig ist immer noch besser als gar nichts. Es ist erwiesen, dass Dehnungsübungen zur Verbesserung Ihres allgemeinen Gesundheitszustands beitragen.

Achtung: Wenn Sie unter chronischen Schmerzen leiden, die seit mehreren Wochen/Monaten anhalten, sollten Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt wenden, und lassen Sie sich ggf. an eine Spezialklinik überweisen.

Die Übungen in diesen Buch zielen darauf ab, verschiedene Körperstrukturen zu entspannen und zu mobilisieren. Sie können helfen, Schmerzen im Alltag vorzubeugen und zu lindern. Sie können jedoch **keinesfalls** Beratung und Behandlung durch qualifizierte Spezialist*innen ersetzen. Wenn Schmerzen über einen längeren Zeitraum anhalten, ist eine ärztliche Untersuchung unbedingt notwendig, um festzustellen, ob eine Erkrankung oder Verletzung vorliegt.

SCHMERZEN

DER UNTEREN GLIEDMASSEN

DER FUSS

Das Fußgewölbe

Als Fußgewölbe bezeichnet man die gesamte Unterseite des Fußes, die – wie der Name verrät – eine gewölbte Form hat. Seine Aufgabe ist es, für Stabilität zu sorgen und Stöße zu dämpfen. Die Plantarfaszie ist ein faseriges Band, das am Fersenknochen ansetzt und sich bis zu den Zehengrundgelenken erstreckt. Schmerz im Bereich der Fußsohle kann durch vielfach wiederholte Bewegungen verursacht werden, die mit der Zeit zu einer Überdehnung der Faszie und zu Mikrorissen führen. Diese Art von Schmerz ist kein unabwendbares Schicksal und es gibt Übungen, die ihn lindern können.

Übung 1: Fußmassage

Sie benötigen einen Fußmassageball oder einen Tennisball. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Legen Sie den Gegenstand auf den Boden und stellen Sie Ihren Fuß darauf. Rollen Sie den Gegenstand zuerst vorwärts und rückwärts, dann von links nach rechts. Üben Sie dabei einen kontrollierten, nicht zu starken Druck aus.

Extra

Um den Druck zu verstärken, führen Sie die Übung im Stehen durch, und verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf den betreffenden Fuß. Dann den Ball rollen, wie oben beschrieben.

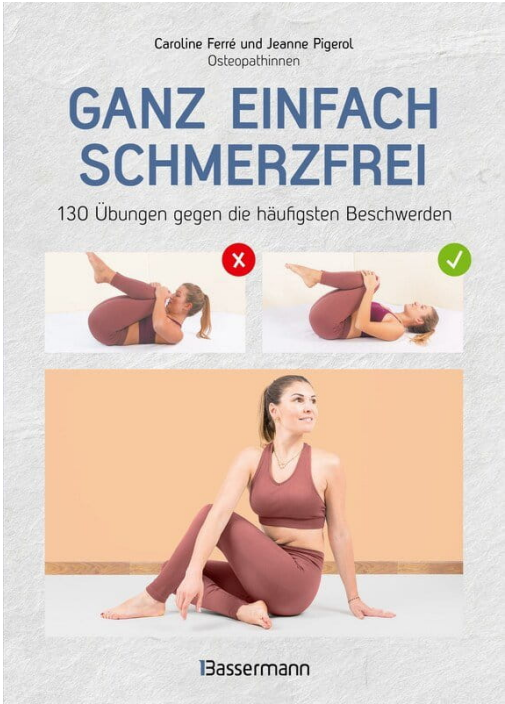
Caroline Ferré

Ganz einfach schmerzfrei - 130 Übungen gegen die häufigsten Beschwerden und Schmerzen

Perfekt nachvollziehbare Übungen aus Osteopathie und Physiotherapie. Mit Darstellung typischer Haltungsfehler

144 Seiten, kart.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de