

**Caroline Ferré**

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

Texte d'exemple

[Ganz einfach schmerzfrei - 130 Übungen gegen die häufigsten Beschwerden und Schmerzen](#)

depuis [Caroline Ferré](#)

éditeur: Bassermann Verlag



Dans la [boutique en ligne Narayana](#), vous trouverez tous les livres en allemand et en anglais sur l'homéopathie, la médecine alternative et un mode de vie sain.

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tél. +49 7626 9749 700

Courriel [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag est une maison d'édition spécialisée dans les ouvrages d'homéopathie, de médecines alternatives et de bien-être. Nous publions des livres d'auteurs de renom et novateurs tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoukcas, 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 et Dinesh Chauhan.

Les éditions Narayana Verlag organisent des séminaires d'homéopathie. Des conférenciers de renommée mondiale tels que Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran et Louis Klein inspirent jusqu'à 300 participants.

Caroline Ferré und Jeanne Pigerol  
Osteopathinnen

# GANZ EINFACH SCHMERZFREI

130 Übungen gegen die häufigsten Beschwerden

Fotos:  
Cécile Aubry, Jeff Habourdin

**B**assermann

# Inhalt

<b>VORWORT</b>	4		
<b>WISSENSWERTES</b>	6		
<b>SCHMERZEN DER UNTEREN GLIEDMASSEN</b>	8		
<b>Der Fuß</b>	9	<b>Typische Beschwerden der unteren Gliedmaßen</b>	50
Das Fußgewölbe	9	Verstauchung des Knöchels	50
<b>Der Knöchel</b>	12		
<b>Der Unterschenkel</b>	16	<b>SCHMERZEN DER OBEREN GLIEDMASSEN</b>	55
Die Wade und die Achillessehne	16	<b>Die Schulter</b>	56
Der vordere Unterschenkel	21	<b>Der Ellenbogen</b>	65
<b>Das Knie</b>	24	<b>Das Handgelenk</b>	70
<b>Der Oberschenkel</b>	33	<b>Der Daumen und die Finger</b>	77
Vorn: Der Quadrizeps	33	<b>Typische Beschwerden der oberen Gliedmaßen</b>	81
Hinten: Die Hamstrings	38	Karpaltunnelsyndrom	81
Innen: Die Adduktoren	42		
<b>Die Hüften</b>	45		

## SCHMERZEN IM RÜCKEN

<b>Die Lendenwirbelsäule</b>	<b>86</b>		
Schmerzen in der Lendenwirbelsäule	87	Ausstrahlende Schmerzen in den Arm bis zum Daumen und Zeigefinger	132
Ausstrahlender Schmerz Typ Ischialgie	98	Ausstrahlende Schmerzen in den Arm bis zum Zeigefinger und Mittelfinger	133
Ausstrahlender Schmerz Typ Cruralgie	103	Ausstrahlende Schmerzen in den Arm bis zum Ringfinger und kleinen Finger	134
Schmerzen im Steißbein	108		
<b>Die Brustwirbelsäule</b>	<b>111</b>		
Schmerzen in der Brustwirbelsäule/zwischen den Schulterblättern	111		
<b>Die Halswirbelsäule</b>	<b>120</b>		
Schmerzen in der Halswirbelsäule	120		
Schulterschmerzen	123		
Ausstrahlende Schmerzen der Halswirbelsäule	129		
		<b>SCHMERZEN IN DER SCHWANGERSCHAFT</b>	<b>135</b>
		<b>Übungen zur Linderung von Schmerzen in der Schwangerschaft</b>	<b>136</b>
		<b>DANK</b>	<b>143</b>
		<b>IMPRESSUM</b>	<b>144</b>



# 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 diesem 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 pages, kart.  
semble 2024

[Achetez maintenant](#)



Plus de livres sur l'homéopathie, les médecines alternatives et le bien-être [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)