

Diese Übung wurde von spezialisierten MS-TherapeutInnen in einem Qualitätszirkel unter der Leitung von Regula Steinlin Egli zusammengestellt.

Videos zu den hier beschriebenen Übungen sind unter <http://fpms.ch/de/videos> abrufbar.

Unterstützt durch:



Vielen Dank für die finanzielle Unterstützung



«Ich fühle mich beim Gehen unsicher und mein Rücken ist verspannt.»

## Ausgangsstellung

- › Stand mit dem Rücken zur Wand.
- › Die Füße stehen ca. eine halbe Fusslänge vor der Wand.
- › Die Knie sind nicht überstreckt.
- › Der Oberkörper ist angelehnt, das Gesäss hat keinen Kontakt mit der Wand.
- › Der Kopf darf, muss aber keinen Kontakt mit der Wand haben.
- › Die Arme berühren die Wand.

## Bewegungsauftrag

Drehen Sie das Becken abwechselnd nach vorne rechts und vorne links wie die «Unruhe» einer Uhr.

Die Bewegung soll rhythmisch, fliegend und ohne grossen Kraftaufwand erfolgen.

Die Übung so lange durchführen, bis Sie im Rücken eine Lockerung spüren.

Bei zunehmender Unregelmässigkeit oder Ermüdung eine Pause machen.

## Achtung

- › Der Oberkörper dreht nicht mit.
- › Die Knie schauen immer nach vorne und sind nicht überstreckt.
- › Der Druck unter beiden Füssen bleibt immer gleich.

## Erschwerung

Die Drehbewegung des Beckens wird stehend vor einem Lavabo ausgeführt. Die Hände liegen auf dem Lavaborand, der Oberkörper bleibt aufrecht.

Gut darauf achten, dass dieser nicht mitdreht und immer nach vorne schaut.

## Mögliche Umsetzung im Alltag

Die Übung vor oder nach dem Zähneputzen durchführen.

## Ziel der Übung

Mehr Sicherheit beim Gehen und Lockerung im Rücken durch verbesserte Selektivität zwischen Becken und Brustkorb.

Dies löst Fixationen im Rücken und verbessert das Gleichgewicht.