

FASZIENÜBUNGEN

mit dem Tennisball am Arbeitsplatz

→ ein Gruß aus unserer Physioabteilung

Warum Faszien lösen?

Verklebte Faszien können Schmerzen, Verspannungen und Bewegungseinschränkungen verursachen.

Mit einem einfachen Tennisball kannst du gezielt Druck auf verhärtete Stellen ausüben und so die Durchblutung fördern, Schmerzen lindern und deine Beweglichkeit verbessern.

ÜBUNGEN IM ÜBERBLICK

Übung	Durchführung	Wiederholungen
<p>Nacken + Schultern Wand-Rollmassage</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stelle dich mit dem Rücken zur Wand oder nutze die festgestellte Rückenlehne deines Schreibtischstuhls ▶ Ball zwischen Schulterblatt und Wirbelsäule platzieren ▶ Langsam auf/ab und seitlich bewegen, an verspannten Stellen etwas mehr Druck ausüben 	30–60 Sek. pro Seite
<p>Lendenwirbelsäule (unterer Rücken) Rückenmassage am Boden oder an der festgestellten Lehne des Schreibtischstuhls</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ In Rückenlage/Sitz, Ball neben der Wirbelsäule platzieren ▶ Becken leicht bewegen, um den Bereich zu massieren ▶ Nicht direkt auf Knochen drücken 	1–2 Min. pro Seite
<p>Piriformis (Gesäßmuskel) Sitzmassage</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ball unter eine Gesäßhälfte im Sitzen platzieren ▶ Gewicht langsam auf den Ball verlagern und rollen ▶ Intensiver: Fuß auf das gegenüberliegende Knie legen 	1–2 Min. pro Seite
<p>Fußsohlen/Plantarfaszie Stehende Fußmassage</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Barfuß stehen oder sitzend am Arbeitsplatz, Ball unter dem Fußgewölbe ▶ Langsam vor/zurück rollen von den Zehen bis zur Ferse ▶ Bei Schmerzpunkten kurz innehalten 	1–2 Min. pro Fuß

TRAININGSEMPFEHLUNG

- ▶ Täglich oder 3–5x pro Woche
- ▶ Jede Übung langsam & kontrolliert ausführen
- ▶ Schmerzgrenze beachten (kein stechender Schmerz)
- ▶ Ausreichend Wasser trinken!
- ▶ Bei starken Schmerzen, bitte unbedingt mit Vera (Physio) Rücksprache halten

Für zu Hause, im Büro oder unterwegs -
dein Tennisball ist dein Mini-Masseur!

