

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

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 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 Fußmassagelball 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.*