

# Hilfe, die Hexe hat scharf geschossen! (1. Teil)

## Die Kreuz-/Darmbeingelenke selber mobilisieren

Viele erleben es immer wieder. Vielleicht nur ein Six-Pack mit Getränken aus dem Auto heben oder mit der vollen Einkaufstasche in der Hand den Oberkörper leicht drehen, um der Nachbarin "Grüezi" zu sagen. Einfach nur Locker Tennis spielen, golfen oder gar "nichts" tun. Und plötzlich schießt die Hexe, der stechende Schmerz verhindert jede weitere Bewegung. Und natürlich ist grad Wochenende, Ihr Therapeut ist nicht zu erreichen und die Spritze beim Doktor - lieber doch nicht. Genau für diesen Fall ist der "Kniehebel". Richtig appliziert wirkt er wahre Wunder!

### 1. Grundstellung

Legen Sie sich auf den Rücken auf eine eher harte Unterlage und stellen Sie erst das eine, dann das andere Bein auf. Testen Sie so, welche Seite "besser läuft".



### 2. Das "bessere" Knie umfassen

Beginnen Sie nun mit der "besseren" Seite und umfassen Sie das entsprechende Knie. Das andere Bein bleibt ausgestreckt und der Kopf muss auf der Unterlage ruhen.



### 3. Mit Power durchziehen

Atmen Sie jetzt tief ein und wieder aus. In dem Moment, wo Sie vollständig ausgeatmet haben, ziehen Sie jetzt das Bein mit einem Ruck soweit es geht an den Körper. Nur Mut, es bleibt alles heil!

Wiederholen Sie den Kniehebel fünf mal und wechseln Sie dann auf die schmerzhaftere Seite. Auch hier fünf mal hebeln.

Dann nochmals fünf auf der besseren und fünf auf der schlechteren Seite.

In den meisten Fällen geht's jetzt richtig viel besser. Und während Sie sich jetzt ganz bequem entspannen, sammeln Sie Energie für den stabilisierenden zweiten Teil der Übungen. Und überlegen sich vielleicht dabei, ob Sie uns jetzt oder später anrufen oder eine Mail schicken. Damit wir es wieder richten.

