



*Neuroslider N. Ischiadicus*

**Nervenmobilisation Ischiasnerv**

Manchmal „klemmt“ der Ischiasnerv. Dies kann zu Beschwerden im Bein führen. Mit dieser Übung können Sie Ihren Ischiasnerv wieder beweglich machen. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Das betroffene Bein wird auf ein Rollbrettchen wie im Video, oder einfach auf einen glatten Boden platziert. Am besten trägt man dann Socken, oder man unterlegt den Fuß mit einem Tuch. Bringen Sie die Arme nach hinten (Abb.1.). Biegen Sie die Brust-, und Lendenwirbelsäule (Abb.2). Jetzt bringen Sie langsam Ihr Kinn auf die Brust (Abb.3). Wenn die Übung jetzt, oder schon vorher deutlich im Bein spürbar ist, ist sie nicht geeignet für Sie. Jetzt strecken Sie langsam das betroffene Bein, während Sie gleichzeitig den Kopf heben(Abb.4) Heben Sie die Fußspitze am Ende mit. Es soll dabei eine flüssige Bewegung entstehen. Wiederholen Sie Übung 20 Mal. Versuchen Sie die Übung jede wache Stunde zu wiederholen.



Abbildung 1 Bringen Sie die Arme nach hinten



Abbildung 2 Biegen Sie Brust- und Lendenwirbelsäule



Abbildung 3 Bringen Sie den Kopf auf die Brust



Abbildung 4 Strecken Sie gleichzeitig das Bein und heben Sie den Kopf hoch. Ziehen Sie am Ende der Bewegung die Fußspitze hoch.



Abbildung 5 Bringen Sie wieder den Kopf auf die Brust und biegen Sie das Bein.

Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: [www.physiotherapie-jeuring.de](http://www.physiotherapie-jeuring.de)