

Dehnen/Stretching

Information und Übungen für Patient:innen



Allgemeine Informationen

Körperwachstum findet zuerst in den Knochen statt und verzögert werden die Muskellänge und die Muskelkraft angepasst. Deshalb kann es in Phasen von starkem Wachstum vorübergehend zu einem Ungleichgewicht in der Muskulatur kommen (zu kurze oder zu schwache Muskeln). Auch reagiert der Körper im Wachstum stärker auf zu viel oder zu wenig Belastung/Aktivität. Dehnübungen verbessern die Muskellänge in diesen Wachstumsphasen.

Die nachfolgenden Dehnübungen helfen dir, ein muskuläres Ungleichgewicht zu reduzieren. Durch regelmässiges Dehnen verbessert sich deine Beweglichkeit. Dein allgemeines Wohlbefinden, deine Körperwahrnehmung und deine Körperhaltung können dadurch auch positiv beeinflusst werden.

Da Muskeln immer im «Teamwork» arbeiten, ist es wichtig, nicht nur einen einzelnen Muskel zu dehnen oder zu trainieren/kräftigen, sondern auch seine «Mitspieler» und «Gegenspieler».

Muskuläres Ungleichgewicht kann zu ungünstigen Körperstellungen führen, z. Bsp. zu einem Rundrücken oder zu X-Beinen. Achte deshalb auf eine gute Körperposition, sowohl im Alltag wie im Sport:

Bild 1, seitlich:

- Hinterkopf nach oben bewegen
- Brustbein etwas anheben, Schultern locker fallen lassen und leicht nach hinten-unten bewegen
- Bauchnabel leicht zur Wirbelsäule «saugen», damit kein Hohlkreuz entsteht



Bild 2, von vorne:

- Beine hüftbreit mit geraden vertikalen Achsen positionieren



Empfehlungen

- Dehnübungen werden am besten nach einer Aufwärmphase/Aktivität gemacht. Da sich die Dehnfähigkeit im Tagesverlauf erhöht, fallen Dehnübungen in der zweiten Tageshälfte leichter.
- Bei «Muskeldehnungen» werden Muskeln, Sehnen und Bindegewebe gedehnt. Um Verletzungen vorzubeugen ist es sinnvoll, die Übungen langsam und kontrolliert auszuführen und die Dehnstellungen ohne Schmerzen ca. 30-60 Sekunden zu halten.
- Verkürzte Muskulatur muss regelmässig gedehnt werden (4-5x pro Woche), damit eine Verlängerung erzielt werden kann.
- Bei Schmerzen, Verletzungen und Erkrankungen ist eine Rücksprache mit dem Arzt/ der Physiotherapie sinnvoll.

Punkte, die zusätzlich zu beachten sind:

- Führe die Übungen konzentriert, kontrolliert und ruhig aus.
- Nimm die korrekte Körperposition ein; achte auf eine gute und stabile Ausgangsposition, denn eine Dehnübung soll keine Gleichgewichtsübung sein.
- Gehe langsam in die Dehnstellung, bis ein deutliches Dehngefühl (ziehen) auftritt, jedoch kein Schmerz (stechen, brennen).
- **Diese Stellung nun für 30-60 Sekunden beibehalten.** Falls das Dehngefühl in dieser Zeit nachlässt, kannst du noch etwas weiter in die Dehnstellung gehen.
- Atme während des Dehnens ruhig.
- Löse die Dehnposition langsam auf.
- Es dürfen keine Schmerzen entstehen, weder während noch nach dem Dehnen.
- **Wiederhole jede Dehnübung 3 - 4 mal**



Nackenmuskulatur

Wann: Bei Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, nach langen sitzenden Tätigkeiten, bei Bewegungseinschränkungen im Schulter- und Nackenbereich und bei Spannungskopfschmerzen

Warum: Zur allgemeinen Entspannung von Nacken und Schultergürtel, zur Verbesserung der aufrechten Haltung

Ausführung:

- **Ausgangsstellung:** Aufrechter Sitz oder Stand, Oberkörper gerade, Schultern tief, Kopf schaut gerade aus
- **Ausführung:** Langsam den Kopf auf eine Seite neigen, den Kopf leicht Richtung Boden rotieren, die Hand der gedehnten Seite nach unten ziehen
- **Achtung:** Kinn etwas einziehen, die Schultern tief lassen





Schultergürtel/ Vordere Brustmuskulatur

Wann: Bei Verkürzungen im Bereich der Brustmuskulatur, nach langen sitzenden Tätigkeiten oder bei Rundrücken

Warum: Zur Entlastung und Aufrichtung der Brustwirbelsäule

Ausführung:

- **Ausgangsstellung:** Stand an Wand, Türrahmen, Laternenpfahl, Baum etc., den Ellenbogen und Unterarm eines Armes seitlich anlegen, Position des Ellenbogens auf Höhe Schulter oder etwas höher, aufrechter Oberkörper, beide Schultern tief, Kopf gerade
- **Ausführung:** mit dem gesamten Körper langsam von der Wand bzw. dem Arm wegdrehen, bis die Dehnung im vorderen Brust- und Schulterbereich spürbar ist
- **Varianten:** Der Ellenbogen kann auf Höhe der Schulter oder höher sein, so werden unterschiedliche Muskelanteile gedehnt.
- **Achtung:** Schultern unten lassen





Gesässmuskulatur und Hüftaussenrotatoren

Wann: Bei Verkürzungen im Bereich der Gesässmuskulatur. Bei Beschwerden oder Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Bei eingeschränkter Beweglichkeit der Hüftbeugung.

Warum: Zur Entlastung der Gesässmuskulatur und zur Verbesserung der Hüftbeugung.

Ausführung:

- **Ausgangsstellung:** Aufrechter Sitz auf Stuhl oder Bank, den Fuss des einen Beines über das Knie des anderen Beines schlagen, so dass das Knie nach aussen zeigt. Mit beiden Händen locker seitlich am Stuhl festhalten und den Rücken gerade halten.
- **Ausführung:** Langsam mit geradem Oberkörper nach vorne beugen, bis die Dehnung in der Gesässmuskulatur des übergeschlagenen Beines spürbar ist.
- **Wichtig:** Der Rücken sollte gerade bleiben





Gesässmuskulatur

Wann: Bei Verkürzungen im Bereich der Gesässmuskulatur. Bei Beschwerden oder Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Bei eingeschränkter Beweglichkeit der Hüftgelenke.

Warum: Zur Entlastung der Gesässmuskulatur und der Verbesserung der Beweglichkeit im Bereich der Hüftgelenke.

Ausführung für die Gesässmuskulatur:

- **Ausgangsstellung:** Rückenlage, den Fuss des einen Beines über das Knie des anderen Beines schlagen, so dass das Knie nach aussen zeigt.
- **Ausführung:** Mit beiden Händen den Oberschenkel des aufgestellten Beines greifen und beide Beine Richtung Brust ziehen, dabei das Knie des übergeschlagenen Beines eher noch etwas weiter nach aussen drücken, bis die Dehnung in der Gesässmuskulatur des übergeschlagenen Beines spürbar ist.
- **Wichtig:** Kopf und Schultern bleiben locker am Boden liegen





Vordere Oberschenkelmuskulatur

Wann: Bei verminderter Hüftstreckung und nach langem Sitzen

Warum: Verbesserung der Hüftstreckung

Ausführung:

- **Ausgangsstellung:** an stabilem Gegenstand, z.B. Tisch oder Stuhl festhalten, aufrechter Oberkörper, stehend auf einem Bein, dieses sollte leicht gebeugt sein, den Fuss des anderen Beines mit der gleichseitigen Hand fassen
- **Ausführung:** Die Ferse zum Gesäss ziehen und das Becken nach vorne schieben
- **Variante:** gleiche Durchführung aber in Seitenlage, das obere Bein wird gedehnt.
- **Wichtig:** Beide Knie bleiben eng zusammen, Becken bleibt gerade, Rücken darf nicht ins Hohlkreuz fallen -> Bauchnabel leicht einziehen, aber weiter atmen!





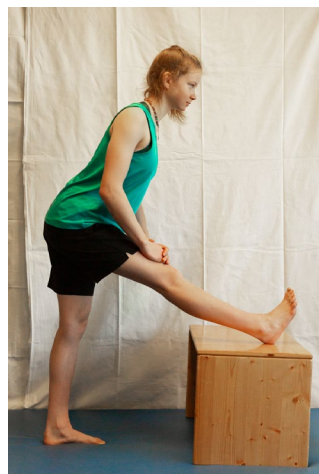
Hintere Oberschenkelmuskulatur

Wann: Bei verkürzter hinterer Oberschenkelmuskulatur und verminderter Hüftbeweglichkeit

Warum: Verbesserung der Hüftgelenksbeweglichkeit

Ausführung:

- **Ausgangsstellung:** Stand, einen Fuss mit der Ferse auf einem Stuhl, Bank oder Stufe ablegen, beide Fussspitzen zeigen nach vorne, so dass das Becken geradesteht; Das Bein, welches am Boden steht, ist im Knie leicht gebeugt, das andere Bein ist im Knie gestreckt und die Fussspitze ist angezogen; Oberkörper aufrecht
- **Ausführung:** Mit geradem Oberkörper nach vorne neigen, bis die Dehnung auf der Rückseite des auf dem Stuhl/Bank/Stufe liegenden Beines spürbar ist
- **Wichtig:** Das Knie des zu dehnenden Beines sollte nicht überstreckt werden, sondern minimal gebeugt sein





Hüftadduktoren

Wann: Bei Verkürzungen im Bereich der Oberschenkelinnenseite und bei eingeschränkter Hüftbeweglichkeit

Warum: Zur Verbesserung der Hüftbeweglichkeit und Vermeidung von Verletzungen

Ausführung:

- **Ausgangsstellung:** Füße weit auseinander, beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne, Oberkörper aufrecht, Hände locker in der Taille abgestützt
- **Ausführung:** Das Gewicht auf ein Bein verlagern und dabei leicht das Knie beugen, das andere Bein bleibt dabei gestreckt, so dass an der Innenseite des Oberschenkels ein Dehngefühl spürbar ist





Hüftbeuger

Wann: Bei eingeschränkter Beweglichkeit in der Hüfte, Schmerzen in der Leiste oder im Bereich des unteren Rückens

Warum: Zur Entlastung der Leistengegend und des unteren Rückens und zur Verbesserung der Hüftstreckung

Ausführung:

- **Ausgangsstellung:** Halber Kniestand, vorderes Bein aufgestellt, hinteres Knie am Boden; Oberkörper aufrecht, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule einziehen, dabei weiter atmen, Hände liegen locker auf dem vorderen Oberschenkel.
- **Ausführung:** Das Körpergewicht so weit nach vorne schieben, bis ein Dehngefühl in der Leiste des hinteren Beines spürbar ist
- **Wichtig:** Der Ausfallschritt muss von Beginn an genug gross sein, das Becken bleibt gerade, nicht ins Hohlkreuz fallen





Wadenmuskulatur

Wann: Bei Verkürzungen im Bereich der Wadenmuskulatur und Bewegungseinschränkungen im Sprunggelenk

Warum: Zur Entspannung der Wadenmuskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit des Sprunggelenks

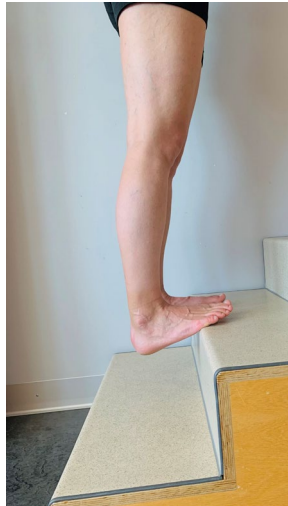
Ausführung 1:

- **Ausgangsstellung:** Schrittstellung, vorderes Bein gebeugt, hinteres Bein gestreckt, beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne; Oberkörper ist aufrecht, Arme stützen locker an der Wand oder auf dem Tisch ab
- **Ausführung:** Nun das Becken und den Oberkörper nach vorne schieben, bis die Dehnung der Wade im hinteren Bein zu spüren ist



Ausführung 2:

- **Ausgangsstellung:** mit beiden Vorfüßen aufrecht auf einer Treppenstufe stehen. An Wand oder am Geländer festhalten. Knie gestreckt.
- **Ausführung:** beide Fersen gleichzeitig nach unten sinken lassen, bis ein Dehngefühl in den Waden entsteht.





Rückenmuskulatur

Wann: Bei Verkürzungen im Bereich der Rückenmuskulatur und Bewegungseinschränkungen in der Wirbelsäule

Warum: Zur Entspannung der Rückenmuskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule

Ausführung:

- **Ausgangsstellung:** «Vierfüßler-Position»
- **Ausführung:** Mehrmals abwechselungsweise den Rücken nach oben rund machen und den Kopf einrollen, dann den Rücken nach unten bewegen und den Kopf gleichzeitig heben.



Notizen



Inselspital

Universitätsspital Bern

Institut für Physiotherapie

Freiburgstrasse

CH-3010 Bern Telefon +41 31 632 94 58 physio.kikli@insel.ch

www.physio.insel.ch

2023_Okt ab/rst

SP MSK und Pädiatrie

Team Pädiatrie

Direktor Institut für Physiotherapie: PD Dr. Martin L. Verra

Leitung: Sandra Frauchiger

Verfasser:innen: Anja Waldner, Ruth Stauffer, PD Dr. med. Kai Ziebarth

Wichtig: Diese Broschüre ist kein Ersatz für Physiotherapie.

Die Informationsbroschüre wurde für Patient:innen erstellt und ist für Fachpersonen gegebenenfalls eine Empfehlung. Die Anzahl Wiederholungen, die Steigerung der Intensität etc. muss aufgrund der Fähigkeiten der Patient:innen erfolgen und angepasst werden.

Bei Problemen muss Kontakt mit den behandelnden Ärzt:innen aufgenommen werden.