

4.4 ISG-Schmerzen

Osteopressur

		behandelt		Empfindlichkeit			
		Li	Re	niedrig	mittel	stark	extrem
Punkt 2.1.1	GluteusMaximus-OsSacrum (Kreuzbein)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Punkt 2.1.2	GluteusMaximus-OsIlium (Darmbein)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Punkt 2.12	Iliopsoas-TrochanterMinor (kleiner Rollhügel)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Punkt 2.13	RectusFemoris-SpinalliacAnteriorInferior	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Punkt 4.1.1	GluteusMedius-OsIlium (Darmbein)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Punkt 4.1.2	GluteusMinimus-OsIlium (Darmbein)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Punkt 4.2	GluteusMediusMinimusPiriformis-TrochanterMajor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Punkt 4.3	BicepsFemorisSemitendiMembranosus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Punkt 4.4	TensorFasciaeLatae-OsIlium (Darmbein)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Punkt 4.5	Iliacus-OsIlium (Darmbein)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Punkt 4.6	Adduktoren-OsSchii (Sitzbein)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Punkt 4.7	Sartorius-SpinalliacAnteriorSuperior	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Engpassdehnungen

	verordnet	Übung fällt				Varianten
		leicht	mittel	schwer	unmögl.	
2A: Wirbelsäulen-Übung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
2D: Bauch-Übung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
2E: Gesäß-Übung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
4A: Äußere Bein-Rumpf-Übung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
4B: Hintere Bein-Übung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
4G: Innere Oberschenkel-Übung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

Faszien-Rollmassage

Mini-Kugel = **MiKu** Medi-Kugel = **MeKu** Mini-Rolle = **MiRo** Medi-Rolle = **MeRo**

Bereich _____	Kugel/Rolle _____	Bereich _____	Kugel/Rolle _____
Bereich _____	Kugel/Rolle _____	Bereich _____	Kugel/Rolle _____
Bereich _____	Kugel/Rolle _____	Bereich _____	Kugel/Rolle _____