

Oberschenkel Faszie

Entlastung des Schenkelspanners

8.2



Oberschenkel Aussenseite

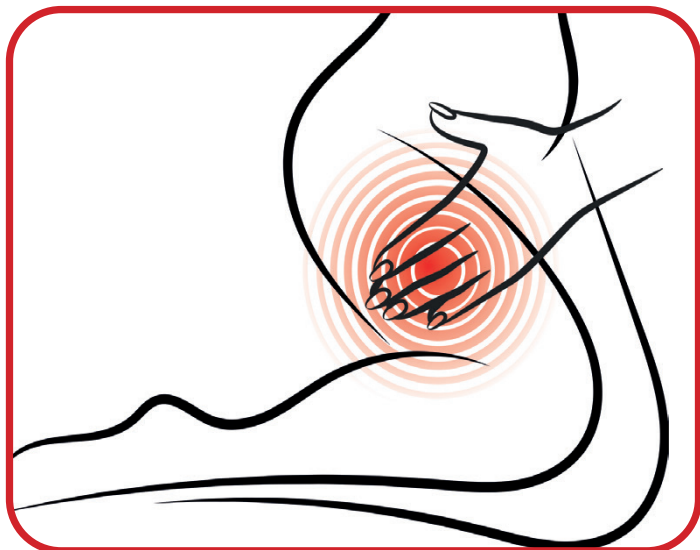
Das betroffene Bein leicht nach aussen stellen.
Mit einem Igelball / Massageroller / Schröpfglas den Bereich des äusseren Oberschenkels massieren oder schröpfen.



Schröpfen

Beim Schröpfen etwas Öl auf die Haut geben und mit dem Schröpfglas die Haut leicht ansaugen und das Glas hin- und herbewegen, so dass sich beim Bewegen die Oberhaut sanft von der Unterhaut abhebt.





Oberschenkel Faszie

Der Schenkelspanner (Iliotibialisfaszie) fixiert den Hüftkopf und hat grossen Einfluss auf die Beckenstatik und in diesem Zusammenhang auch auf den unteren Rücken und den Beckenboden. Das Anregen einer besseren Durchblutung hilft, Spannungen aus dem Becken zu nehmen und kann zu einer Entlastung des tiefen Beckens beitragen.

Hinweis Gut bei Schmerzen im unteren Rückenbereich,
Menstruationsschmerzen, Beckenthemen, Hüftproblemen.



OBaz | Ortho-Bionomy®
Ausbildungszentrum
Basel

C. Obermeier
kontakt@obaz.ch
obaz.ch



Bea Ramser
bea@gumme.ch
gumme.ch

PAMIX
feinstoffliches

Pamela Battanta
info@pamix.ch
pamix.ch