



OPTIMUM

PRIVATPRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
HEILPRAKTIK & ÄSTHETIK

TRAINING & LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Mobilität, die im Alltag ankommt

Sechs Bewegungsaufgaben und ein klarer Weg vom Beweglichkeitsziel zur passenden Routine.

10

VERSTEHEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

- Mobilität und Kraft sinnvoll verbinden
- Übungen mit verständlichen Varianten auswählen
- Alltagsübertrag und Verträglichkeit beobachten

Denis M. Brennenstuhl

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath · Chiropraktiker
D.O. Int. · D.O. VFO

Franco Sanna

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath
D.O. VFO

WISSEN & PRAXIS

Bewegungsfreiheit mit einer Aufgabe verbinden

Mobilität ist nützlich, wenn eine relevante Bewegung leichter oder kontrollierter gelingt: den Arm zum Regal führen, sich beim Einparken drehen oder einen Schritt auf eine Stufe setzen. Ein möglichst großer Bewegungsumfang ist für sich allein kein Gesundheitsziel.

**Zielbewegung**

Eine konkrete Alltagssituation auswählen.

**Passende Übung**

Klein beginnen, die Bewegung steuern.

**Übertrag**

Dieselbe Alltagssituation erneut beurteilen.

Was die Forschung erlaubt

Sowohl Dehninterventionen als auch Widerstandstraining können den Bewegungsumfang verändern. Die Daten zu einem größeren Bewegungsumfang sind kein Nachweis für die Heilung jeder Schmerzursache. [1]

Für wen dieser Band gedacht ist

Für Erwachsene mit fachlich eingeordneten Einschränkungen oder einem allgemeinen Beweglichkeitsziel. Nach Operation, bei akuter Verletzung, Fraktur, entzündlichem Schub oder neurologischen Symptomen brauchen Übungsauswahl und Dosierung eine individuelle Anpassung.

WISSEN & PRAXIS

Methoden nach Ziel auswählen

Methode	Geeigneter Einsatz	Anpassbares Beispiel
Dynamische Mobilisation	Eine Bewegung vor einer Aktivität kennenlernen.	5-8 langsame Wiederholungen in gut steuerbarem Bereich.
Statisches Dehnen	Einen individuell begrenzten Bewegungsumfang bearbeiten.	Eine kurze bequeme Haltephase, ohne stechenden Schmerz oder Atemanhalten.
Kraft im Bewegungsbereich	Neue oder vorhandene Bewegungsweite aktiv nutzen.	Eine leichte kontrollierte Übung mit einem gut dosierbaren Widerstand.
Anspannung und Entspannung	Als gezielte therapeutisch erklärte Methode.	Keine aggressive Eigenbehandlung gegen zunehmende Symptome.

Was nicht automatisch daraus folgt

Eine Dehnung „löst“ nicht jede Beschwerde, verhindert als Einzelmaßnahme nicht zuverlässig jede Verletzung und ersetzt kein bedarfsgerechtes Krafttraining. Lang andauerndes statisches Dehnen direkt vor maximalen Kraft- oder Schnellkraftleistungen kann unpassend sein; ein sportnahes Aufwärmen ist eine andere Aufgabe.

Nervenbeschwerden

Elektrisches Ziehen, neues Kribbeln oder Taubheit sind keine erwünschten Dehnreize. Nervenmobilisation gehört nicht als pauschales „Flossing“ in einen allgemeinen Selbsthilfeplan.

Das ist erst der Anfang.

Mobilität & Stretching

Die Vollversion umfasst 15 Seiten und verbindet verständliches Wissen mit konkreten Schritten für den Alltag.

- 6 Bewegungsaufgaben
- Varianten für den Einstieg
- Routine und Rückmeldung

Ihr persönlicher nächster Schritt

Entdecken Sie den vollständigen Ratgeber oder fragen Sie eine individuelle Begleitung zu Training, Ernährung und Wissen an.

Ratgeber & Begleitung entdecken

optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/