

# Workshop

**Untersuchung und Behandlung des Beckenrings (LBH) aus  
manualtherapeutischer und sportmedizinischer Sicht**



Royal Collection Trust, © Her Majesty Queen Elizabeth II - 2013

## **58. Jahreskongress SAMM**

Casino Kursaal Interlaken

30.11.2017 – 02.12.2017

© Birol Zeybeker / Nadine da Silva Riedel

Basel

# Untersuchung

## M

### Mobility / Bewegungseinschränkung



## I

### Irritability / Irritation (IZ)



## P

### Provocation / Provokation



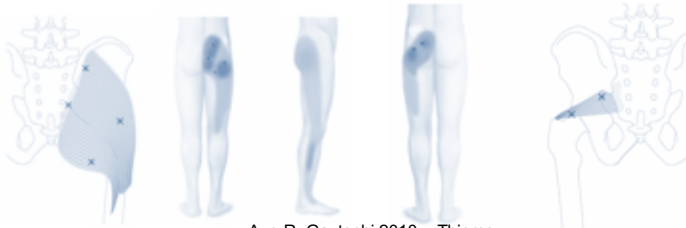
# Behandlung

## Mobilisation mit Impuls: SIG Stoss mit dorsaler Distraction

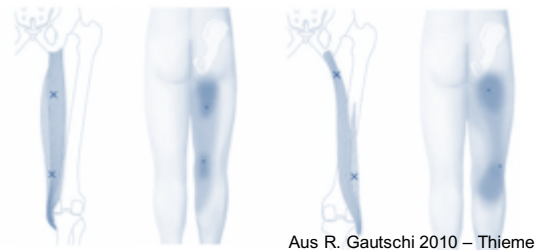


## Myofasziale Behandlung:

Mm. gluteus maximus und piriformis



Mm. ischiocrurales



M. quadratus lumborum



M. erector spinae



# Übungen (Auswahl)

**Good Mornings**



**Stiffed Leg Dead Lift**



**Hamstrings mit  
Skateboard**



**Hamstrings mit  
TRX Suspension Band**



**Nordic Curls**



**Training der Extensorenkette**

