

Üben Sie stets bewusst mit langsamer Geschwindigkeit. Gehen Sie dabei in der Intensität (Schmerz, Anstrengung, Widerwille) niemals auf 10 oder höher. Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte an Ihren Liabscher & Bracht-Arzt oder -Therapeuten.

Häufigkeit pro Woche täglich Intensität Schritte

Faszien-Rollmassage



Rollen Sie mit der **Mini-Kugel** den oberen Knochenrand der Augenhöhle **(1)** und den unteren Rand der Augenhöhle **(2)**. Beginnen Sie an der Nasenwurzel und rollen Sie mit sehr kleinen Spiralen dort am Knochenrand entlang, wo die größte Empfindlichkeit ist. Verweilen Sie ausgiebig am äußeren Augenwinkel im Bereich der Schläfe. Wechseln Sie dann unter dem Auge auf den Wangenknochen möglichst weit oben, vermeiden Sie aber auf dem Weg zur Nase jede Berührung der Kugel mit dem Augapfel.

Engpassdehnung



Schritt 2: Spannen Sie zehn Sekunden lang Ihre Augen so gegen die haltenden Fingerspitzen an, als ob Sie nach oben schauen wollten. Unterstützen Sie das Nach-unten-Schauen mit den Fingerspitzen 20 Sekunden lang sehr behutsam weiter. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

Schritt 3: Lösen Sie die Fingerspitzen von den Augen und schauen Sie aktiv nochmal zehn Sekunden lang so weit wie möglich nach unten.

Bitte üben Sie die drei nicht beschriebenen Richtungen entsprechend der beschriebenen nach unten.

Schritt 1: Entfernen Sie Kontaktlinsen, schauen Sie so weit wie möglich nach unten. Legen Sie vorsichtig die Zeigefingerbeeren auf das Lid in den oberen Augenspalt, sodass die Nägel abgewandt vom Auge sind. Unterstützen Sie das Nach-unten-Schauen 30 Sekunden lang sehr behutsam mit den Fingerspitzen.

Varianten



Führen Sie die Übung auf dem Boden in Rückenlage aus **(1)**.

Dauerhaft schmerzfrei mit der Liabscher & Bracht App

Damit du die Übungen auch zu Hause richtig durchführst und motiviert bleibst, **schenken** wir dir die Mitgliedschaft unserer **Liabscher & Bracht App** für **3 Monate!** Denn nur wenn du regelmäßig übst, wirst du auch dauerhaft schmerzfrei. Scanne einfach den folgenden **QR-Code** oder gib alternativ diesen Link in deinem Internetbrowser ein: lie-br.com/app-testen

