

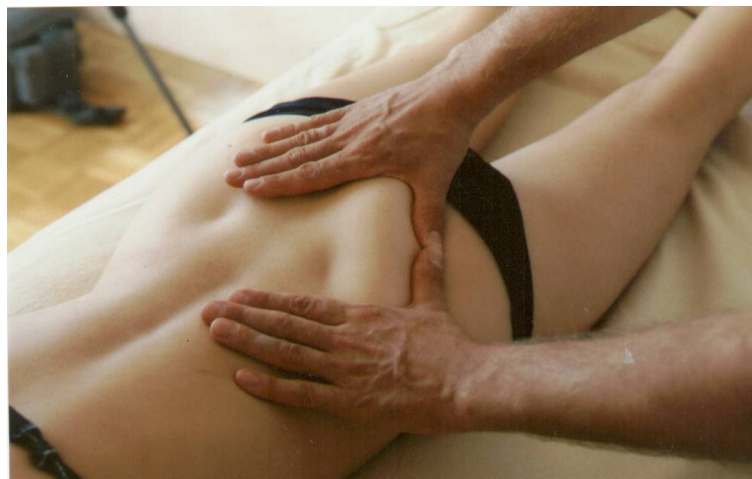
Ausgangsstellung Bauchlage

Querfraktion am Ursprung des m. gluteus maximus:
der Ursprung des m. gluteus maximus am Kreuzbeinrand wird, mit den Fingerbeeren (quer zur Faser) vom oberen Pol der senkrechten Gesäßfalte bis zum mittleren Drittel des Darmbeinkammes fraktioniert (abgetastet).



Ausgangsstellung Bauchlage

Sägegriff am Muskelbauch des m. gluteus maximus:
der m. gluteus maximus wird mit der Kleinfingerkante (oder mit gegeneinandergesetzten Daumen), Druck in die Tiefe, Schub in Richtung Kreuzbeinrand, 3-4 Querfinger vom Ursprung entfernt, parallel zum Kreuzbeinrand (quer zur Faser) fraktioniert (abgetastet).



Ausgangsstellung Bauchlage

Friktion mit dem Kreuzgriff auf der Kreuzbeinfläche, der Rinne zwischen rudimentären Dorn- und Quertortsätzen



Ausgangsstellung Bauchlage

Friktion des ligamentum iliolumbale:

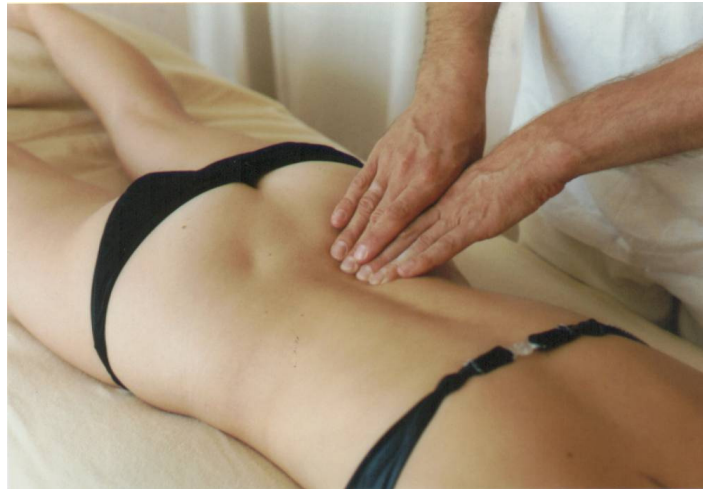
Punktförmiger senkrechter Druck in die beiden Iliosacralgelenke, die zwischen der spina iliaca posterior superior und dem Dornfortsatz L5 liegen, mit den Zeige- oder Mittelfingerbeeren.

Der Griff kann beidseitig, bei Gelenksreizung auch einseitig durchgeführt werden.



Ausgangsstellung Bauchlage

Kreuzgriff, tiefe Friktion und/oder Querfriktion des m. multifidus mit Druck senkrecht zur Rückenfläche direkt neben den Dornfortsätzen.



Ausgangsstellung Bauchlage

Kreuzgriff tiefe Friktion und/oder Querfriktion des m.erector spinae mit Druck einen Querfinger lateral Druckrichtung senkrecht zur Rückenfläche.

