



F. Patrick Wilbertz
Facharzt für Orthopädie

- Akupunktur
- Osteoporose/Arthrose:
 - Diagnostik und Therapie
- Interdisziplinäre Schmerzbehandlung:
 - Körper-/Ohrakupunktur
 - *Gua-sha-Fa*
 - FDM (Typaldos)
- Ärztlicher Leiter:
 - Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ)
 - Visalis Therapiezentrum Niederrhein

Ihre Zufriedenheit und Ihre Genesung stehen täglich im Mittelpunkt unseres Handelns!

Kontakt und Informationen

Medizinisches Versorgungszentrum am Evangelischen Krankenhaus Wesel GmbH



Facharztpraxis für
 Orthopädie
F. Patrick Wilbertz

Schermbecker Landstraße 88a · 46485 Wesel
 Telefon: (0281) 106 – 22 44 · Fax: 106 – 22 49
 eMail: orthopaedie-wilbertz@evkwesel.de
 Internet: www.evwesel.de

Termine nach Vereinbarung.

Sie erreichen uns **telefonisch**:
 montags, dienstags und donnerstags
 10:00 – 13:00 Uhr und 15:00 – 17:00 Uhr
 mittwochs und freitags 10:00 – 13:00 Uhr

Sie finden uns im 2. OG des Ärztehaus Visalis.



Rumpf-Isometrie Grundübungen



Facharztpraxis für
 Orthopädie
F. Patrick Wilbertz

Ein starker Rücken gibt Halt: Rumpf-Isometrie

Was ist Rumpf-Isometrie?

Stellen Sie sich vor, Ihre Wirbelsäule wäre die Hauptstange in einem Zelt. Damit das Zeltdach optimal getragen werden kann, ist eine Spannung mit Seilen rund um diese Stange notwendig. Nun stellen Sie sich vor, diese Seile wären Ihre Muskeln. Von hinten stabilisieren sie die Rückenmuskeln und leisten damit eine enorme Arbeit, denn die eigentlichen Verbündeten, die Bauchmuskeln, helfen der Rückenmuskulatur in unserem modernen Alltag nur sehr selten. Durch die Überlastung entstehen Beschwerden, sowohl im muskulären wie auch im Bereich der Fascien (lesen Sie dazu auch unseren Infofolder *FDM nach Typaldos*). Starke Schmerzen können die Folge sein.

In der Rumpf-Isometrie werden Übungen für die Rumpfmuskulatur ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.

Wir haben für Sie vier Grundübungen zusammengestellt, mit denen Sie zu Hause ganz einfach starten können, um die o.g. Bereiche zu kräftigen.

Übung 1:

- Bauch anspannen
- beide Hände drücken gegen die Oberschenkel



Übung 2:

- Bauch anspannen
- beide Arme gestreckt neben dem Körper in die Unterlage drücken



Übung 3:

- Bauch anspannen
- Handflächen zusammen führen
- Hände gegeneinander drücken



Übung 4:

- Bauch anspannen
- Finger ineinander haken
- Ellenbogen auseinander ziehen

