

# Osteopathie und Endometriose

Fasl Julia



# Was ist Osteopathie?

- Ganzheitliches Behandlungskonzept
- Strukturen und Systeme des Körpers
- Mensch in seiner Gesamtheit
  
- 3 Säulen:
  - Strukturell
  - Viszeral
  - Cranio - Sacral



# Strukturelles System

- Gesamter Bewegungsapparat
- Muskeln
- Wirbelsäule
- Gelenke
- Sehnen
- Bänder



# Viszerales System

- Innere Organe
- Aufhängungen am Bewegungesapparat
- Faziale Hülle
- Nerven
- Blutversorgung



# Cranio - Sacrale System

- Bewegung der Gehirnflüssigkeit
- Nervensystem und deren Hülle, Hirnhäute, sowie Anheftungen am Schädel (Cranium) und Kreuzbein (Sakrum)



# Osteopathie und Endometriose

- Allgemein:
  - Durchblutung fördern
  - Verklebungen lösen
  - Mobilität
  - Verkürzungen dehnen



# Osteopathie und Endometriose

- Strukturelles System:
  - M. Iliopsoas, Beckenboden
  - Bewegungseinschränkung/Blockaden LWS, ISG, SIG
  - Lamina, Pubovisicale

Auch HWS, BWS, Zwerchfell



# Osteopathie und Endometriose

- Viszerales System:
  - Darm
  - Nieren
  - Beckenorgane (Blase, Gebärmutter, Eierstöcke)





# Osteopathie und Endometriose

- Cranio – Sacrales System:
  - Sacrum
  - Temporale/Sphenoid



# Tipps und Tricks

## 1. Beckenbodenübung:

Nach dem Harn lassen, den Beckenboden für 10/15sec anspannen und wieder ganz locker lassen (es kann etwas Harn verliert werden).  
2-3 Mal wiederholen

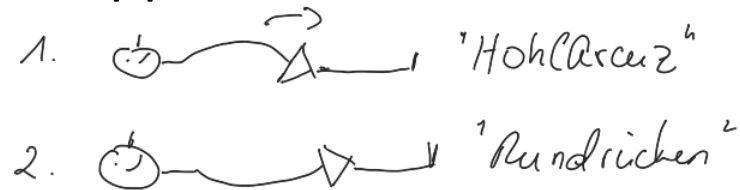
Singen, Räuspern, „MAPA – MAPA“



# Tipps und Tricks

## 2. Becken Mobilisation: (auch mit Pezziball möglich)

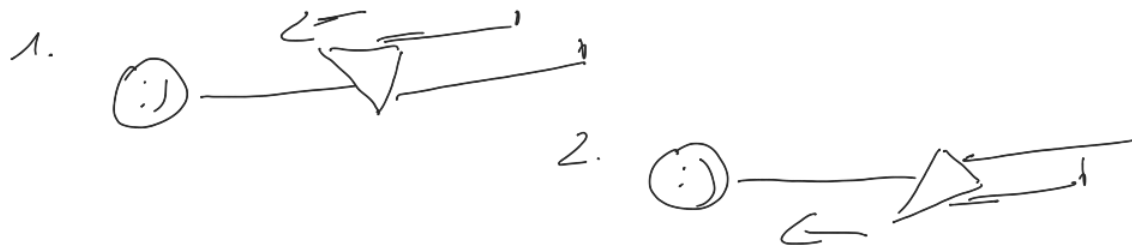
- Becken nach vorne und hinten kippen (Rückenlage oder Sitz)



- Links/Rechts pendeln: (Rückenlage mit aufgestellten Beine)



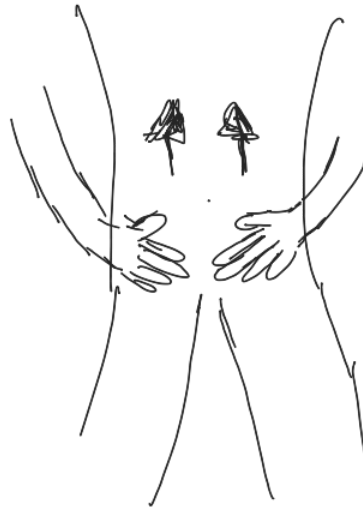
- Becken links/rechts hochziehen: (Rückenlage oder Sitz)



# Tipps und Tricks

## 3. Atemübung mit kleines Becken / Bauchpaket

**Mobilisation:** (Tiefe Einatmung und bei der Ausatmung das Bauchpaket nach oben ziehen)



# Tipps und Tricks

## 4. Hüftbeuger (M.iliopsoas) dehnen



· Leicht ins "Hohlkreuz"  
· Hinteres Bein gestreckt

## 5. Narben massieren mit kreisenden Bewegungen – auch immer wieder eincremen



Danke  
für Ihre  
Aufmerksamkeit!

