

## **Passives Dehnen**

**Durch passives Dehnen können Verspannungen und oft damit verbundene Fehlhaltungen sehr wirkungsvoll behandelt werden.**

Stretching oder auch aktives Dehnen genannt, ist uns wohl allen bestens bekannt. Wir dehnen unsere Muskulatur vor und nach einer sportlichen Aktivität.

Beim passiven Dehnen verfolgen wir den gleichen Zweck, nur dass wir nicht selber dehnen, sondern der Therapeut diese Dehnung für uns übernimmt. Da wir beim passiven Dehnen entspannt liegen können und der Dehnvorgang eben passiv erfolgt, kann die Muskulatur viel effizienter gedehnt werden.

Oft sind Muskeln betroffen die wir ohnehin nicht wirkungsvoll genug selber dehnen könnten.

Muskelverkürzungen entstehen durch Schonhaltungen, Misstritt, einseitiger Belastung, leichten Sportverletzungen oder mangelndem Gebrauch. Letzteres tritt sehr häufig bei Bürojobs auf. Durch ständiges Sitzen verkürzen sich Muskeln in Oberschenkel und der Leistengegend. Auch durch die Arbeit mit der Computer-Maus wird einerseits die Rückenmuskulatur überdehnt und andererseits die Brustmuskulatur verkürzt, was dann häufig an den eingefallenen Schultern zu erkennen ist.

Wenn wir nicht darauf achten unseren Gewohnheiten einen Ausgleich zu bieten können Skelettverschiebungen die Folge sein.

Passive Dehnungen werden durch einen Therapeuten im Zusammenhang mit Behandlungen von Triggerpunkten eingesetzt um dem Körper den richtigen Muskeltonus zurückzugeben.