ISG-Übungen für zu Hause

Kostenloses Übungs-PDF

Harald Erb
Heilpraktiker & Osteopathie
Berlin Prenzlauer Berg
Metzer Str. 20 | 10405 Berlin
harald-erb.de

Wichtig – bitte zuerst lesen

- **Für die Zeit nach der akuten Phase.** Die Übungen sind für die Phase gedacht, in der die ersten starken Schmerzen abgeklungen sind. Bei frischen, akuten Schmerzen üben Sie, wenn überhaupt, nur äußerst vorsichtig und nur so weit, wie es angenehm bleibt.
- **Sofort stoppen und ärztlich abklären lassen,** wenn Schmerzen ins Bein ausstrahlen oder einschießen oder wenn Kribbeln oder Taubheit dazukommen. Dann kann auch ein Bandscheibenvorfall dahinterstecken, der auf einen Nerv drückt (Ischias).
- **Umgehend ärztlich abklären lassen** bei Taubheit im Schritt oder an der Innenseite der Oberschenkel, Problemen mit Blase oder Darm oder wenn ein Bein schwächer wird. Ebenso, wenn die Beschwerden nach einem Sturz oder Unfall begonnen haben, Fieber dazukommt oder eine Osteoporose oder eine Krebserkrankung bekannt ist. Auch Schmerzen, die vor allem nachts in Ruhe auftreten und sich durch Bewegen oder Umlagern nicht bessern, gehören abgeklärt. Solche Warnzeichen sind sehr selten, sollten dann aber nicht abgewartet werden.
- **In der Schwangerschaft** besprechen Sie die Übungen bitte vorher mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Frauenärztin.
- **Allgemeine Hinweise.** Die Übungen sind allgemeine Empfehlungen. Sie beruhen auf bekannten funktionellen Übungen, die fachlich und wissenschaftlich begründet sind, und dienen der Veranschaulichung. Sie ersetzen kein individuelles Training, keine Behandlung und keinen Arztbesuch. Viele Übungen wirken auch auf benachbarte Bereiche wie Hüfte, Lendenwirbelsäule und Bauch, nicht ausschließlich auf das ISG.

Was Sie in diesem Übungs-PDF finden

- 4 Selbsttests: Ein-Finger-Test · Einbeinstand · Treppenstufe · Vierer-Zeichen
- ISG fest? 3 Übungen, die das Becken in Bewegung bringen
- 2 Kraftübungen für ein stabiles Becken
- ISG-Schmerzen beim Sitzen: 3 Tipps und 2 Übungen
- Hüfte, Bauch, Bein: 3 Übungen
- Nachts: Schlafposition und 3 Bewegungen im Bett
- ISG oder Ischias? · Im Alltag · Wann Sie ärztlich abklären lassen sollten

Bevor Sie anfangen

Ob es wirklich das ISG ist oder zum Beispiel der Ischias, ist nicht immer leicht zu sagen. Der Selbsttest und der Vergleich „ISG oder Ischias?“ weiter hinten können Hinweise geben.

- Bei frischen, starken Schmerzen beginnen Sie am besten mit der Lagerung für die Nacht und kurzen Spaziergängen. Die Kraft- und Dehnübungen sind nicht für die akute Phase gedacht.
- **Langsam und aufmerksam üben:** Je langsamer und bewusster Sie eine Übung ausführen, desto besser können Sie die Bewegung steuern. Viele dieser Bewegungen machen wir im Alltag ohnehin. Ganz achtsam ausgeführt holen Sie oft deutlich mehr aus ihnen heraus.
- In der Regel reicht es, einmal am Tag zu üben. Ist der Rücken empfindlich, verteilen Sie es lieber auf zwei, drei kurze Einheiten.
- Auf den Fotos zeige ich die Übungen auf meiner Behandlungsliege. Zu Hause gehen sie genauso auf einer Matte, im Bett oder auf einer festen Couch.

ISG blockiert? Was meist dahintersteckt

Das Kreuz-Darmbein-Gelenk bewegt sich nur ganz wenig. Es ist ein sehr stabiles Gelenk und springt in der Regel nicht einfach heraus. Hinter einer „ISG-Blockade“ steckt deshalb häufig etwas anderes: **Die Region ist überlastet.**

Über das ISG wird die Last vom Rumpf auf Becken und Beine übertragen. Helfen Bauch, Gesäß oder Hüfte zu wenig mit, landet die Last oft genau dort. Typische Auslöser sind langes Sitzen, einseitige Belastung oder plötzlich viel mehr Training als sonst.

Eine Behandlung wie die Osteopathie kann gut entlasten. Damit es dauerhaft ruhiger wird, ist das richtige Training häufig entscheidend. **Genau darum geht es bei diesen Übungen.**



Video: ISG blockiert? Was meist dahintersteckt

Mit dem Handy scannen und das Video ansehen.

SELBSTTEST – Kommt mein Schmerz vom ISG?

Erkennen Sie sich wieder? Typisch für das ISG ist ein Schmerz auf einer Seite, der schlimmer wird nach langem Sitzen, bei den ersten Schritten nach dem Aufstehen, auf der Treppe oder beim Umdrehen im Bett.



Video: Kommt der Schmerz vom ISG? Selbsttest

Mit dem Handy scannen und das Video ansehen.



TEST 1 · Ein-Finger-Test

Zeigen Sie mit einem Finger auf die Stelle, die am meisten wehtut.
Auf das ISG deutet es hin, wenn Ihr Finger auf dem kleinen Grübchen neben dem Kreuzbein landet.
Eher nicht das ISG, wenn die Stelle höher im Rücken, eher in der Leiste oder entlang des Beins liegt. Dann kommt der Schmerz eher von woanders.



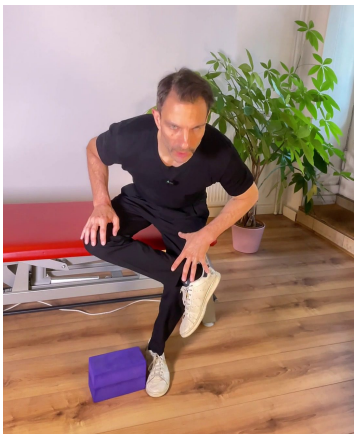
TEST 2 · Einbeinstand

Stellen Sie sich im Einbeinstand auf die Seite, auf der das ISG schmerzt.
Auf das ISG deutet es hin, wenn dabei der bekannte Schmerz kommt oder stärker wird.
Ergänzender Hinweis: Kippt das Becken zur Spielbeinseite ab, also zur Seite gegenüber dem Standbein, arbeitet oft der seitliche Gesäßmuskel des Standbeins zu schwach.



TEST 3 · Stufe (hier wird die rechte Seite getestet)

Steigen Sie mit dem Bein auf der Seite des schmerzenden ISG auf eine Treppenstufe oder eine Erhöhung.
Auf das ISG deutet es hin, wenn beim Hochsteigen der Schmerz am ISG auftritt, an der Stelle, die Sie beim Ein-Finger-Test gezeigt haben. Auf dem Bild ist die rechte Seite gezeigt.



TEST 4 · Vierer-Zeichen (hier wird die rechte Seite getestet)

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder die Bettkante. Beispiel rechte Seite: den rechten Fuß auf das linke Knie legen und das rechte Knie mit der Hand sanft nach unten sinken lassen. (Geht auch in Rückenlage.)
Auf das ISG deutet es hin, wenn es hinten am Kreuzbein zieht.
Eher die Hüfte, wenn es tief in der Leiste zieht. Dann die andere Seite.

Treffen mehrere Punkte zu, ist das ein Hinweis, aber keine Diagnose. Kribbelt es bis in den Fuß, fühlt sich das Bein taub an, oder weckt Sie der Schmerz jede Nacht und sind Sie morgens lange steif: bitte ärztlich abklären lassen.

ISG fest? 3 Übungen, die das Becken in Bewegung bringen

Hinweis: nicht für die akute Phase.

ÜBUNG 1 — Becken bewegen im Vierfüßlerstand



So geht’s

1. Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften. Die Knie vom Boden abheben.
2. Das Becken drehen: Die rechte Beckenseite kippt nach unten ab, das rechte Knie geht nach unten. Das linke Knie und die linke Beckenseite gehen nach oben.
3. Dann die rechte Beckenseite wieder nach oben ziehen. Dadurch senkt sich die linke Beckenseite ab.
4. Langsam hin und her wechseln.

Wie oft: etwa 8–10× je Seite, langsam und ohne Schmerz

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

ÜBUNG 2

Bein über die Kante hängen lassen



So geht’s

1. Im Vierfüßlerstand der Länge nach auf das Bett oder eine feste Couch knien, das rechte Knie an der Kante.
2. Das linke Bein seitlich über die Kante hängen lassen. Das Knie bleibt gebeugt, das Becken kippt dabei langsam nach unten.
3. Das Knie und das Becken langsam wieder hochziehen.
4. 5- bis 8-mal, dann die andere Seite.

Wie oft: etwa 5–8× je Seite

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

ÜBUNG 3

Knie zur Brust im Sitzen



So geht’s

1. Aufrecht sitzen, beide Beine lang ausgestreckt.
2. Beispiel rechte Seite, wie auf dem Bild: das rechte Knie mit beiden Händen zur Brust ziehen, kurz halten, ablegen.
3. Dann das linke Knie.

Wie oft: abwechselnd etwa 8–10× je Seite. Der Rücken bleibt lang.

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

Dehnen allein reicht nicht? 2 Kraftübungen für ein stabiles Becken
Wer nur dehnt, merkt häufig, dass das ISG sich trotzdem wieder meldet. Dauerhaft hilft oft Kraft rund ums Becken.

Hinweis: nicht für die akute Phase.

ÜBUNG 4

Seitstütz



So geht's

1. Beispiel rechte Seite: auf die rechte Seite legen, auf den rechten Unterarm stützen, Ellbogen unter der Schulter. Knie leicht angewinkelt, die Beine liegen übereinander.
2. Das Becken langsam und kontrolliert anheben, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden.
3. Die Position kurz halten, dann das Becken langsam absenken.
4. Dann die linke Seite.

Häufigster Fehler: Der Oberkörper kippt nach hinten weg.

Wie oft: etwa 5× je Seite
Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

ÜBUNG 5 Beckenbrücke mit Rolle, einbeinig



So geht’s

1. Auf den Rücken legen, Füße aufgestellt. Eine Rolle (oder ein festes Kissen) zwischen die Knie und sanft zusammendrücken.
2. Das Becken anheben.
3. Dabei darauf achten, dass kein Hohlkreuz entsteht.
4. Oben das rechte Bein strecken, das Becken bleibt waagerecht. Zurückstellen, absenken.
5. Dann mit dem linken Bein.

Leichter: Brücke mit beiden Füßen am Boden, ohne ein Bein zu strecken.

Häufigster Fehler: Das Becken sackt zur Seite des gestreckten Beins ab und dreht sich dabei ein.

Wie oft: etwa 6–8× je Seite

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

ISG-Schmerzen beim Sitzen? 3 Tipps und 2 Übungen

Hinweis: Wird es bei den Übungen stärker, aufhören.



Drei Tipps

1. **Aufstehen:** Vor allem bei der Arbeit am Schreibtisch, etwa acht Stunden vor dem Computer: Stehen Sie, wenn es geht, jede Stunde kurz auf, besser noch öfter, und bewegen Sie sich 1–2 Minuten, zum Beispiel mit ein paar lockeren Übungen.
2. **Lasten wechseln:** Tragen Sie Einkäufe abwechselnd links und rechts. Nehmen Sie die Umhängetasche auch mal auf die andere Schulter. Ein Rucksack verteilt die Last auf beide Seiten.
3. **Sitzen und Stehen abwechseln,** sofern möglich, zum Beispiel an einem Stehpult. Nur sitzen ist nicht gut, nur stehen auch nicht.

ÜBUNG 6

Treppenstufe – Becken heben und senken auf einer Stufe



So geht’s

1. Seitlich mit dem rechten Fuß auf eine Treppenstufe oder einen festen Block stellen. Das linke Bein hängt frei daneben. Hände an die Hüften, bei Bedarf mit einer Hand am Geländer halten.
2. Das Becken auf der linken Seite langsam absenken, sodass der linke Fuß ein Stück nach unten wandert. Das rechte Knie bleibt fast gestreckt.
3. Das Becken wieder so hoch anheben, wie es geht. Die Kraft kommt aus der rechten Po-Seite.
4. Dann die andere Seite.

Häufigster Fehler: Das Knie des Standbeins beugt sich mit. Die Bewegung kommt aus dem Becken.

Wie oft: etwa 8–10× je Seite

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

ÜBUNG 7

Beckenkippen auf der Stuhlkante



So geht’s

1. Vorn auf die Stuhl- oder Bettkante setzen, Füße hüftbreit.
2. Das Becken nach hinten kippen (runder Rücken) und den Oberkörper locker nach vorn zwischen die Oberschenkel hängen lassen.
3. Langsam aufrichten und das Becken nach vorn kippen, bis ein leichtes Hohlkreuz entsteht.

Wie oft: etwa 8–10× langsam

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

Hinweis: nicht für die akute Phase.

ÜBUNG 8

Bauch: Dead Bug mit Gegendruck



So geht's

1. Auf den Rücken legen, Hüfte und Knie im rechten Winkel angehoben.
2. Die linke Hand drückt gegen das rechte Knie und hält.
3. Den rechten Arm nach hinten und das linke Bein lang machen, wieder zurück.
4. Dann wechseln: Die rechte Hand drückt gegen das linke Knie, der linke Arm geht nach hinten, das rechte Bein wird lang. So immer abwechselnd eine Seite, dann die andere.

Wie oft: etwa 6–8× je Seite. Der untere Rücken bleibt ruhig liegen.
Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

ÜBUNG 9 Hüfte: Hüftbeuger dehnen im Halbkniestand



So geht’s

1. Beispiel linke Seite: Der rechte Fuß steht vorn, das linke Knie ist hinten auf dem Boden abgestützt, bei Bedarf mit einer Unterlage, die das Knie schützt.
2. Den Oberkörper aufrichten, das Becken leicht nach hinten kippen (Steiß Richtung Boden) und das Gesäß anspannen.
3. Das Gewicht etwas nach vorn verlagern, bis es vorn in der linken Leiste zieht.
4. Dann die andere Seite.

Häufigster Fehler: ein Hohlkreuz. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Wer den Rücken dabei nicht gerade halten kann, lässt die Übung vorerst weg.

Wie lange: etwa 30 Sekunden je Seite

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

ÜBUNG 10 Bein: Ferse von der Stufe nach vorn absenken



So geht’s

1. Mit dem rechten Bein, wie auf dem Bild, auf eine Treppenstufe, eine Erhöhung oder einen festen Block stellen, bei Bedarf festhalten.
2. Das Knie des Standbeins (rechts) beugen. Dabei das überhängende Bein gestreckt langsam nach vorn absenken, bis die Ferse sanft den Boden berührt.
3. Das Knie langsam wieder strecken. Die Kraft kommt aus der Po-Muskulatur der rechten Seite.
4. Das Ganze etwa 8× mit dem rechten Bein. Erst danach die Seite wechseln und 8× mit dem linken Bein.

Häufigster Fehler: Das Knie knickt nach innen. Es bleibt über dem Fuß, das Becken bleibt gerade.

Wie oft: erst 8× rechts, dann 8× links

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

ISG-Schmerzen nachts? Schlafposition und 3 Bewegungen im Bett



Schlafposition

Eine perfekte Schlafposition gibt es nicht, gut ist, was nicht wehtut. Viele liegen gut auf der schmerzfreien Seite mit einem Kissen zwischen Knien und Knöcheln, dann wird das Becken nicht verdreht. Auf dem Rücken entlastet ein flaches Kissen unter den Knien häufig. Die Bauchlage meiden Sie besser.

Umdrehen: Knie zusammen, Schultern und Becken gemeinsam drehen, wie ein Baumstamm.

Morgens vor dem Aufstehen, im Bett

Sanft und nur so weit, wie es angenehm ist:

1. Ein Knie zur Brust ziehen, das andere Bein bleibt lang. Seite wechseln.
2. Beide Knie gemeinsam zur Brust.
3. Krokodil: Knie aufgestellt, beide Knie sanft zu einer Seite sinken lassen, dann zur anderen. Die Drehung kommt aus Hüfte und Brustkorb.

Wie oft: je etwa 5×, langsam

Aufstehen über die Seite: auf die Seite drehen, die Beine aus dem Bett, mit den Armen hochdrücken. Danach erst ein paar Schritte gehen, bevor Sie sich vorbeugen.

Hinweis: Weckt Sie der Schmerz jede Nacht und sind Sie morgens lange steif, lassen Sie es bitte abklären.

ISG oder Ischias? So erkennen Sie den Unterschied



Eher ISG: dumpfer Schmerz neben dem Kreuzbein und im Gesäß, höchstens bis zum Knie.
Eher Ischias (Nerv): einschießender Schmerz, oft bis in den Fuß, mit Kribbeln oder Taubheit.

- **Ein-Finger-Test:** wie bei den Selbsttests. Eher ISG, wenn der Finger auf dem Grübchen neben dem Kreuzbein landet.
- **Bein gestreckt heben:** Auf dem Rücken liegen, das Bein auf der Schmerzseite gestreckt langsam anheben, hier das rechte Bein. Eher der Nerv, wenn es schon auf halber Höhe ins Bein schießt und stärker wird, sobald Sie das Bein etwas absenken und die Zehen zu sich ziehen. Sonst (nur Ziehen hinten im Oberschenkel, kein Einschießen) spricht es eher nicht für den Nerv.

Manchmal steckt auch ein tiefer Gesäßmuskel dahinter, der Piriformis. Übungen dafür finden Sie bei den Piriformis-Übungen auf harald-erb.de/piriformis-uebungen.

Im Alltag

- In Bewegung bleiben: Kurze Spaziergänge tun oft gut. Lieber mehrmals am Tag ein paar Minuten als einmal lang.
- Wärme, zum Beispiel eine Wärmflasche, kann entspannen.

Wann Sie zuerst ärztlich abklären lassen sollten

ISG-Beschwerden sind meist harmlos, auch wenn sie sehr unangenehm sein können. Lassen Sie sie aber umgehend ärztlich abklären, wenn sie nach einem Sturz begonnen haben, Fieber dazukommt, sich der Schritt taub anfühlt, Blase oder Darm nicht wie gewohnt funktionieren oder ein Bein schwächer wird.

Warum ich beim ISG auch auf Hüfte, Fuß und Bauch schaue

Bei ISG-Beschwerden ist in meiner Praxis sehr häufig auch die Hüfte wenig beweglich. Manchmal liegt ein umgeknickter Fuß lange zurück und wirkt über das Bein bis ins Becken. Und auch der Bauch kann mitspielen, denn der Darm liegt auf beiden Seiten dicht am Becken. Deshalb schaue ich mir meist mehr an als nur das Gelenk.

Ich behandle seit 19 Jahren, heute in meiner Praxis in der Metzer Straße 20 im Kollwitzkiez. Wenn es trotz Übungen nicht besser wird oder immer wiederkommt, finden Sie auf osteopathie-berlin-erb.de/isg-blockade-behandeln, wie ich vorgehe.

Mehr Übungen als Video

Alle ISG-Übungen aus diesem Übungs-PDF gibt es als kurze Videos in der Playlist „ISG-Videos“. Neue Übungen zeige ich regelmäßig. Folgen Sie mir gern, dann verpassen Sie keine:

ISG-Videos	YouTube	Facebook	Alle Übungen online
Playlist „ISG – Übungen für zu Hause“	@OsteopathieBerlinHarald	osteopathie.harald.erb	harald-erb.de/isg-uebungen

Praxis Harald Erb, Heilpraktiker & Osteopathie
Metzer Straße 20, 10405 Berlin (Kollwitzkiez) · Mo–Do 9–19 Uhr, Fr 9–17 Uhr
Telefon 030 69 815 865 · info@harald-erb.de · harald-erb.de
Seit Wochen Schmerzen? Rufen Sie mich gern an: 030 69 815 865.
Erst unverbindlich sprechen: Vorgespräch 15 Minuten, kostenlos.

Quellen und weiterführende Literatur

- Krämer J, Grifka J: Orthopädie. 7. Auflage, Springer.
- Maitland GD et al.: Manipulation der Wirbelsäule. Springer 2006.
- Travell JG, Simons DG: Myofascial Pain and Dysfunction. The Trigger Point Manual, Band 2: Die untere Extremität.
- Nationale VersorgungsLeitlinie Nicht-spezifischer Kreuzschmerz, 2. Auflage, 2017.
- Erfahrungen aus meiner Praxis in Berlin, seit 2007.