

Faszien Selbst Anwendung – Kalkschulter / Frozen Shoulder

Ziel: Sanfte Entlastung bei Schulterschmerz, Bewegungseinschränkung und tiefem Spannungsgefühl. Förderung der faszialen Gleitfähigkeit im Schultergelenk, Aktivierung des Gewebestoffwechsels und Unterstützung des Abflusses von Stoffwechselrückständen.

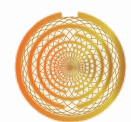
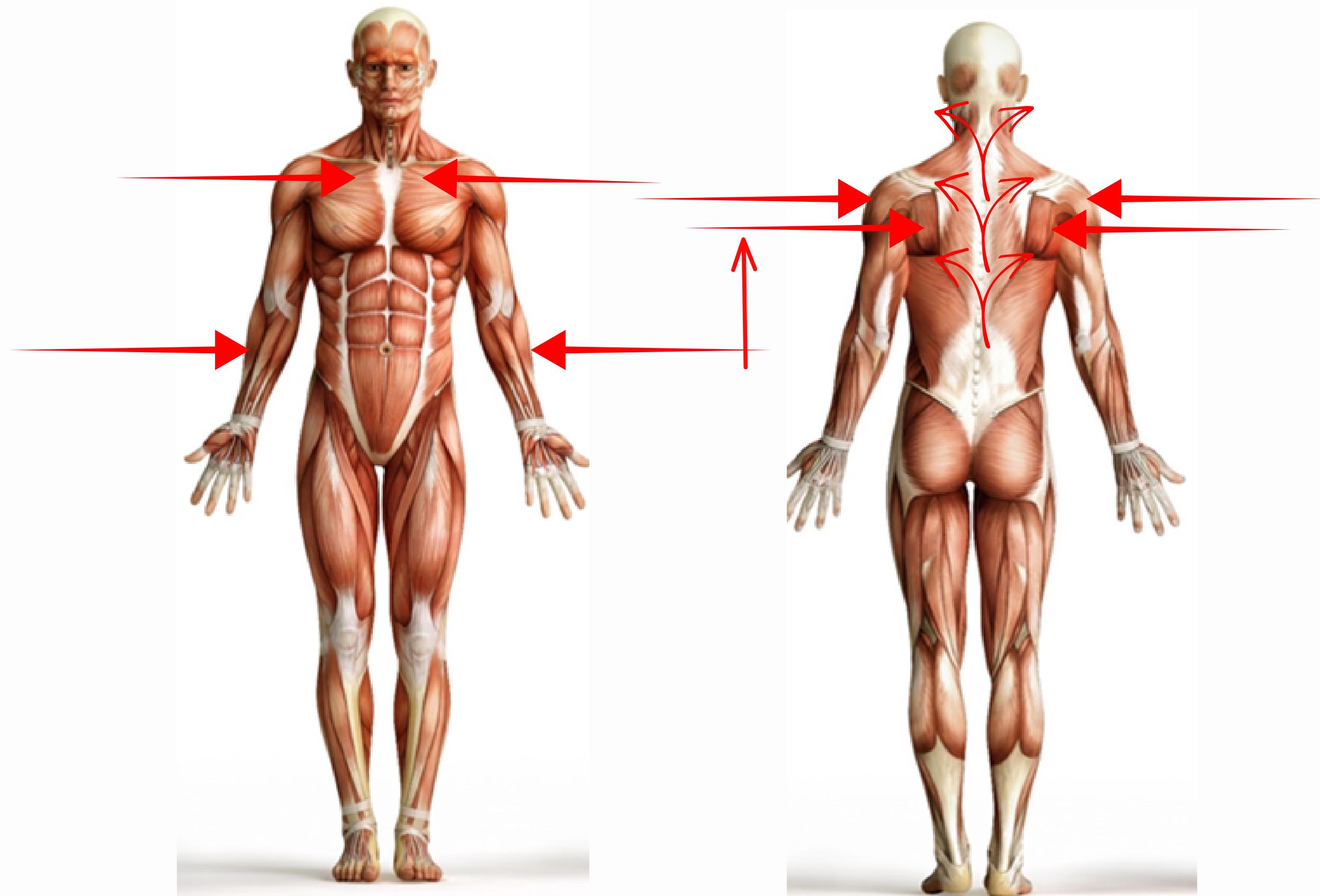
Wirkung: Bei einer Kalkschulter oder Frozen Shoulder kommt es häufig zu einer faszialen Verklebung und Verhärtung in der Schulterkapsel.

Anwendung: In dieser Anwendung arbeiten wir jeweils entsprechend der roten Pfeile in der Abbildung. Mit dem Roller nur in eine Richtung auftragen – ohne Hin- und Herrollen – damit nicht zu viel Flüssigkeit austritt und die Anwendung angenehm bleibt. Den Roller dabei senkrecht halten und gleichmäßig führen. Das Spray kann direkt auf die gewünschte Stelle aufgesprüht werden, kurz einwirken lassen und anschließend mit dem Daumen sanft einmassieren. Die Wirkung kann je nach Empfindung als wärmend oder kühlend wahrgenommen werden – wähle das, was sich für dich am angenehmsten anfühlt. Die Lotion zweimal täglich sanft einmassieren.



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und der Faszien-Balance.
© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendungen · Alle Rechte vorbehalten.

Faszien Selbst Anwendung – Kalkschulter / Frozen Shoulder



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und der Faszien-Balance.
© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendung · Alle Rechte vorbehalten.

Faszien Dehnung

Ziel:

Sanfte Aktivierung der tiefen Faszienstrukturen im Schulterbereich, Förderung des Gleitpotenzials zwischen Haut, Bindegewebe und Muskulatur.

Faszienbewegung:

Sitzend oder stehend, Arm locker hängen lassen. Ziehe die Schulter ganz leicht nach hinten/unten, dann wieder locker lassen.

Alternativ: Kleine, kaum sichtbare Schulterkreisbewegung (vorwärts/rückwärts). Bewegung ist max. 1–2 cm, fast unsichtbar. 10–20 Wiederholungen im Wechsel – ganz langsam, atmen.



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und Faszien-Balance.

© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendung · Alle Rechte vorbehalten.

**Du kannst in dieser Lektion die Faszien Selbst
Anwendung downloaden! Bitte Hinweis beachten.**



Hinweis: Die hier bereitgestellten Inhalte dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen keine medizinische, therapeutische oder veterinärmedizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Sie stellen keine Heilaussagen dar. Die Anwendung der beschriebenen Methoden, Übungen oder Produkte erfolgt stets in eigener Verantwortung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Unsicherheiten wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine entsprechend qualifizierte Fachperson. Die beschriebenen Anwendungen basieren auf meiner Erfahrung als Faszien-Therapeutin und dienen ausschließlich der Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens. Für eventuelle Schäden, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der empfohlenen Inhalte entstehen, wird keine Haftung übernommen. Es wird keine Garantie für die Wirksamkeit oder den Erfolg der vorgestellten Maßnahmen gegeben. Durch den Download oder die Nutzung bestätigst du, dass du diese Hinweise gelesen hast und akzeptierst.