

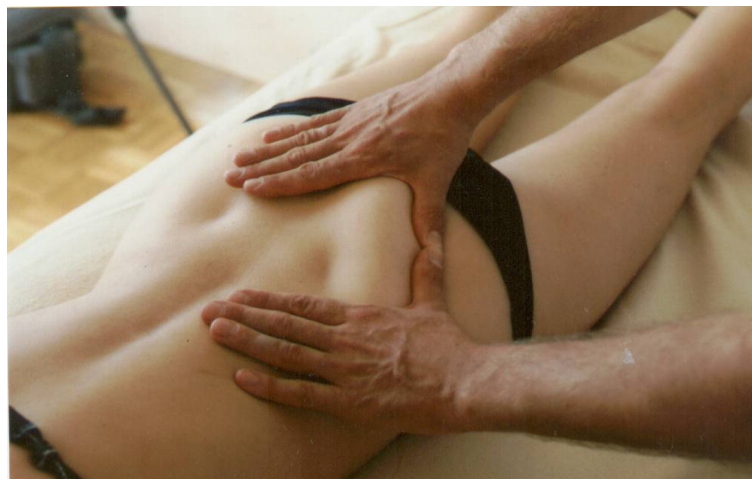
### **Ausgangsstellung Bauchlage**

Querfraktion am Ursprung des m. glutaeeus maximus:  
der Ursprung des m.glutaeeus maximus am Kreuzbeinrand wird, mit den Fingerbeeren (quer zur Faser) vom oberen Pol der senkrechten Gesäßfalte bis zum mittleren Drittel des Darmbeinkammes fraktioniert (abgetastet).



### **Ausgangsstellung Bauchlage**

Sägegriff am Muskelbauch des m. glutaeeus maximus:  
der m. glutaeeus maximus wird mit der Kleinfingerkante (oder mit gegeneinandergesetzten Daumen), Druck in die Tiefe, Schub in Richtung Kreuzbeinrand, 3-4 Querfinger vom Ursprung entfernt, parallel zum Kreuzbeinrand (quer zur Faser) fraktioniert (abgetastet).



### **Ausgangsstellung Bauchlage**

Friktion mit dem Kreuzgriff auf der Kreuzbeinfläche, der Rinne zwischen rudimentären Dorn- und Quertortsätzen



### **Ausgangsstellung Bauchlage**

Friktion des ligamentum iliolumbale:

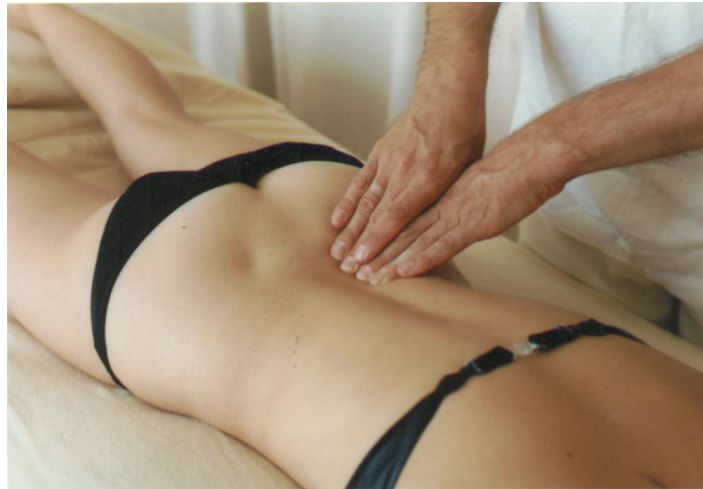
Punktförmiger senkrechter Druck in die beiden Iliosacralgelenke, die zwischen der spina iliaca posterior superior und dem Dornfortsatz L5 liegen, mit den Zeige- oder Mittelfingerbeeren.

Der Griff kann beidseitig, bei Gelenksreizung auch einseitig durchgeführt werden.



### **Ausgangsstellung Bauchlage**

Kreuzgriff, tiefe Friktion und/oder Querfriktion des m. multifidus mit Druck senkrecht zur Rückenfläche direkt neben den Dornfortsätzen.



### **Ausgangsstellung Bauchlage**

Kreuzgriff tiefe Friktion und/oder Querfriktion des m.erector spinae mit Druck einen Querfinger lateral Druckrichtung senkrecht zur Rückenfläche.

