

ENDLICH WIEDER BESCHWERDEFREI

# HÜFT- & RÜCKENSCHMERZEN ADE!



MARK WEISS

Systems Mensch übertragen, dann nämlich darunter bzw. darüber.

## **Sartorius**

Der Sartorius ist der längste Muskel des Körpers und wichtig für die Bewegungen der Beine, die aus mehreren Ebenen bestehen. Der Sartorius kommt zum Einsatz, wenn wir unser Bein vor dem Körper hin und her bewegen und die Hüfte drehen.

*Beispiele:* Gegen einen Ball treten oder mit überkreuzten Beinen sitzen.

## **Pectineus**

Der Pectineus ist ein kleiner Muskel, der in der Schamgegend des Beckens beginnt und mit der Innenseite des Femur verbunden ist.

Dieser Muskel zieht das Bein nach hinten und zur Mitte.

## **Piriformis**

Der Piriformis ist ein kleiner, dreieckiger Muskel, dessen Ausgangspunkt an der Oberseite des Femur liegt und der bis zur Unterseite des Beckens reicht. Die Hauptaufgabe des Piriformis liegt darin, das Bein nach außen drehen zu lassen.

Das gemeinsame Funktionieren dieser Muskelgruppen sorgt im Endeffekt für die Beugebewegung der Hüften.

Die Hüftbeuger sind für Bewegungen zuständig, die wir zum Teil in unserem täglichen Leben andauernd durchführen:

- Das Bein zum Körper heranziehen

- Den Rumpf nach vorbeugen
- Die Knie anheben
- Die Beine zu den Seiten und vor und zurück bewegen
- Das Gleichgewicht stabilisieren, wenn wir stehen
- Die Beine stabilisieren, wenn man auf einem Bein steht

## **Ursachen für einen verkürzten Hüftbeuger**

Spricht man von Hüftbeuger ist damit eine ganze Muskelgruppe gemeint, die Ober- und Unterkörper miteinander verbinden und die bei den verschiedensten Bewegungen, die wir täglich ausüben, zum Einsatz kommen.

Es gibt eine Menge Gründe, die dazu führen können, dass sich unsere Hüftbeuger verkürzen oder steif werden, doch an dieser Stelle möchte ich nur die häufigsten Ursachen darstellen. Später werden wir dieses Wissen nutzen können, um den Hüftbeuger wieder richtig in Bewegung zu bekommen.

Wir sind eine sitzende Gesellschaft geworden. Die meisten Tätigkeiten unseres Lebens finden mittlerweile im Sitzen statt. Diese Zeilen verfasse ich gerade im Sitzen und Sie lesen Sie wahrscheinlich, während Sie sitzen. Und genau da fängt das Problem bereits an, denn in dieser sitzenden Position befinden sich die Hüftbeuger bereits in einer verkürzten Haltung. Je länger sie sich in dieser Haltung befinden, desto eher empfinden sie diese Haltung als normal. Unsere Muskeln passen sich unserem Verhalten an (was man in diesem Zusammenhang mit dem Wort „leider“ ergänzen muss). Durch diese Anpassung ist unsere Hüftmuskulatur nun „dauerhaft verkürzt“ – was gleichzeitig auch beim Gehen und Stehen zu Fehlhaltungen führt.