



## Dehnungsübungen gegen Hüftschmerzen

Da verkürzte muskuläre und fasziale Strukturen häufig ein bedeutender Faktor bei Hüftschmerzen sind, wollen wir Ihnen heute zeigen, was Sie aktiv dagegen tun können.

Achten Sie bei jeder Dehnungsübung darauf, die Ausgangsstellung korrekt einzunehmen. Bewegen Sie sich langsam in die Dehnposition, bis ein deutliches Ziehen der zu dehnenden Muskelgruppe spürbar ist. Achtung! Das Ziehen soll KEIN Schmerz sein. Verspüren Sie einen Schmerz, so gehen sie bitte ein Stück weit aus der Dehnung hinaus, sodass Sie nur mehr einen Zug verspüren. Nehmen Sie sich Zeit, genau hinzuspüren und darauf zu reagieren. Halten Sie jede Dehnposition 30 bis 60 Sekunden, oder 10 Atemzüge lang. Bewegen Sie sich danach wieder langsam von der Dehnposition in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie jede Dehnposition zwei Mal. Vielleicht bemerken Sie beim zweiten Mal schon weniger Widerstand in der Bewegung. Atmen Sie ruhig und regelmäßig weiter und vermeiden Sie es, die Luft anzuhalten oder in eine Pressatmung zu kommen.

- Den **vorderen Oberschenkel** dehnen Sie, indem Sie sich im aufrechten Stand zuerst hüftbreit positionieren. Eine Hand stützt an der Wand. Die andere Hand greift zum Fuß und bringt die Ferse damit so weit wie möglich zum Gesäß. Die Hüfte soll gestreckt bleiben und die Oberschenkel parallel ausgerichtet sein. Achten Sie darauf, dass sie kein Hohlkreuz machen. Sollte die Beweglichkeit dafür nicht ausreichen, können Sie mit einer Handtuchschlinge nachhelfen.
  - Alternativ dazu können Sie dieselbe Position auch in der Bauch- oder Seitenlage einnehmen. (In der Seitenlage wird das obere Bein gedehnt.)
  
- Für die Dehnung des **hinteren Oberschenkels**, nehmen Sie einen aufrechten Stand ein. Die Hände sind am Brustbein abgelegt. Das gestreckte Bein ist je nach Schwierigkeitsgrad entweder auf dem Boden, einer kleinen Erhöhung oder auf einem Sessel abgelegt. Sie dürfen sich auch seitlich an der Wand anhalten, aber achten Sie darauf, dass Sie sich nicht seitlich wegdrehen. Neigen Sie jetzt den aufrechten Oberkörper langsam nach vorne und spüren Sie die Dehnung auf der Rückseite des Oberschenkels. Achten Sie darauf, dass sie aus der Wirbelsäule nicht rund werden.
  - Alternativ dazu können Sie auch in Rückenlage dehnen. Strecken Sie dazu ein Bein in die Höhe und ziehen Sie es mit den Händen zum Körper heran. Strecken Sie jetzt das Kniegelenk so weit wie möglich durch.



- **Hüftbeuger - Iliopsoas:** Als nächstes zeigen wir Ihnen die Dehnung der Hüftbeugemuskulatur. Wir starten dazu aus der großen Schrittstellung. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Die Zehen schauen gerade nach vorne. Der Bauchnabel zieht sanft nach innen und das Steißbein nach unten. Spüren Sie die Dehnung in der Leistengegend. Eine Steigerung wäre, das vordere Bein auf eine Erhöhung zu stellen.
  - **Halbkniestand:** Knien Sie sich auf eine Matte. Stellen Sie ein Bein nach vorne, sodass der Fuß auf der Matte steht. Verlagern Sie nun das Gewicht auf das vordere Bein. Je weiter vorne der Fuß steht (bzw je weiter das andere Knie hinten), desto stärker wird die Dehnung. Der Bauchnabel zieht nach innen. Achten Sie darauf, dass Sie ein Hohlkreuz vermeiden. Als Steigerung können Sie den Arm des hinteren Beines nach oben und je nach gewünschter Intensität auf die Seite des gebeugten Beines neigen.
  - **Im Sitzen:** Sie sitzen aufrecht auf einem Sessel. Rutschen Sie zur seitlichen Kante, bis ein Oberschenkel neben dem Sessel steht. Strecken Sie das Bein neben dem Sessel nach hinten und stellen Sie es auf dem Fußballen auf. Ziehen Sie den Unterbauch langsam und sanft ein, als würden Sie eine zu enge Jeans tragen. Strecken Sie das Bein so weit nach hinten, wie Sie Ihre Lendenwirbelsäule stabil halten können. Durch Heben des Armes können Sie wie in der vorigen Übung, eine Steigerung erzielen.
  - **Rückenlage:** Rutschen Sie in Rückenlage so weit zur Seite, dass das betroffene Bein frei runterhängen kann und damit eine deutliche Dehnung in der Leistengegend zu spüren ist. Stellen Sie das andere Bein auf, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Spannen Sie mit dem Becken aktiv nach unten.
- **Piriformis:** Wir starten in Rückenlage. Stellen Sie beide Füße nahe am Gesäß auf. Legen Sie das linke Sprunggelenk mit der Außenseite auf den rechten Oberschenkel. Das linke Knie zeigt dabei nach außen. Das alleine kann schon einen spürbaren Dehnreiz im Gesäß auslösen. Spüren Sie dabei noch zu wenig Dehnung, greifen Sie mit beiden Händen den rechten Oberschenkel an der Rückseite und ziehen Sie das rechte Bein so weit wie angenehm zum Oberkörper ran. Sie sollten eine angenehme Dehnung auf der Gesäßmuskulatur des linken Beins spüren. Während Sie den Oberschenkel zu Ihnen ziehen, drücken Sie den unteren Rücken auf die Matte. Achten Sie darauf, dass die Schultern und der Kopf entspannt auf der Matte liegen bleiben.
- **Im Sitz:** Überschlagen Sie im aufrechten Sitz die Beine, indem Sie den Außenknöchel des Sprunggelenks am anderen Oberschenkel ablegen. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf. Wenn Sie keine Dehnung spüren, können Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen.



- **Ballerina:** Für die Dehnung des häufig verspannten **Tractus**, stellen Sie sich im aufrechten, hüftbreiten Stand neben einen Sessel und legen Sie eine Hand auf die Lehne. Ist das rechte Bein betroffen kreuzen Sie es über das Linke und strecken Sie den rechten Arm in die Höhe. Neigen Sie sich über die Sessellehne zur linken Seite. Achten Sie darauf, dass die den Körper weder drehen noch nach vorne oder hinten neigen.
- **Adduktoren:** Nehmen Sie einen sehr breiten Stand ein. Beugen Sie ein Bein und stützen Sie sich auf dem Oberschenkel mit den Händen ab. Neigen Sie das Körpergewicht so weit wie möglich nach vorne und seitlich, bis Sie eine Dehnung auf der Oberschenkelinnenseite des gestreckten Beines spüren. Ziehen Sie die Zehenspitzen des zu dehnenden Beins Richtung Knie. Der Blick ist diagonal nach vorne und unten gerichtet, das abgewinkelte Knie soll nicht über die Fußspitze ragen. Sie können sich mit den Händen bzw. Unterarmen auf einem Tisch oder einer Fensterbank aufstützen.
  - Für eine Steigerung positionieren Sie das gestreckte Bein auf einer Erhöhung.

Schauen Sie sich unsere weiteren Videos mit den Titeln „Soforthilfe bei Hüftschmerzen“ und „Lockerungsübungen gegen Hüftschmerzen“ an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!