

In Bewegung bleiben

Locker aus der Hüfte

Ohne funktionierende Hüfte gibt es keinen aufrechten Gang. Im Gegensatz zu den Vierbeinern weist unser Hüftgelenk eine ausreichende Beweglichkeit in der Streckung auf. In Kombination mit genügend Kraft in der Gesäßmuskulatur sorgt dieses wichtige Kugelgelenk für geschmeidige Bewegungsabläufe.



REHA MED Michael Rüscher, MSc
Physiotherapeut und Osteopath
T 05512 / 2317-20
www.reha-med.at

Eine bestmögliche Beweglichkeit der Hüfte ist nicht nur fürs Bauchtanzen oder beim Spiel mit dem Hula-Hoop-Reifen unverzichtbar. Schließlich erfüllt das große Kugelgelenk auch im ganz alltäglichen Bewegungsablauf des Körpers eine wichtige Aufgabe. So dient es zum Beispiel als Stoßdämpfer: Bei jedem Schritt senkt sich das gegenüberliegende Becken ab, um die Stoßentwicklung, die vom Fuß über das Bein in die Hüfte kommt, abzufedern. Auch wirken sich Störungen im Hüftgelenk unweigerlich auf die untere Lendenwirbelsäule aus, die durch Fehlfunktionen massiv belastet wird.

Typische Krankheitsbilder

Die häufigste Erkrankung der Hüftgelenke ist die sogenannte Coxarthrose. Hier kommt es zu einem Gelenksverschleiß durch zunehmende Abnutzung der Gelenksknorpel. Eine Coxarthrose kann als Folge von Verletzungen, Fehlstellungen und Überlastungen auftreten – in zunehmendem Alter aber auch ohne erkennbare Ursache. Hier scheint es mir wesentlich, anzumerken, dass Arthrose ein mehr oder weniger normaler Begleitumstand des Alterns ist und nicht unbedingt mit

Schmerzen verbunden sein muss, solange die Beweglichkeit im Gelenk ausreichend gewahrt ist. Speziell nach Unfällen oder bei sehr starker Abnutzung kann ein Hüftgelenkersatz notwendig werden. Hier hat die chirurgische Medizin in den letzten Jahren Großes geleistet. Dennoch sollte eine Operation immer die letzte aller Alternativen sein. Beraten Sie sich in jedem Falle mit Ihrem Therapeuten oder Hausarzt! Denn schon vorbeugend kann mit physiotherapeutischen Maßnahmen viel für die bestmögliche Erhaltung des Hüftgelenks getan werden. Speziell Menschen, die in vorwiegend sitzenden Berufen tätig sind oder in der Vergangenheit eine Hüftverletzung hatten, sollten hier hellhörig werden.

Vorbeugende Sportarten

Welche Sportarten eignen sich zur bewussten Mobilisierung des Hüftgelenks? Prinzipiell ist jede Belastung für das gesunde Hüftgelenk gut. Denn nur, wenn Druck- und Zugbelastungen auf das Hüftgelenk wirken, kann sich der Gelenksapparat ernähren und das Gelenk gesund bleiben. Daher sind Laufsportarten positiv, wenn sie regelmäßig ausgeführt werden. >>

Wussten Sie, dass ...

... es sich beim Hüftgelenk, genau wie beim Schultergelenk, um ein Kugelgelenk handelt? Kugelgelenke haben den Vorteil, dass sie sich dreidimensional bewegen können. Der Hüftkopf lagert in der Hüftpfanne des Beckens. Beide sind von einer dicken Knorpelschicht umgeben und werden durch die Gelenksflüssigkeit, die von der Gelenkschleimhaut abgegeben wird, laufend „geschmiert“. Gegen ein Auskugeln ist das Hüftgelenk durch die stärksten Bänder gesichert, die unser Körper besitzt. Zudem ist auch die Gesäßmuskulatur ein „Stabilisierer“ der Hüfte.





1 DER HÜFT-BEWEGUNGSTEST

Eine normale Beugung der Hüfte bedeutet, dass Sie mit der Ellenbeuge das Kniegelenk umschließen können – versuchen Sie es einmal! Ihre Streckung prüfen Sie, indem Sie sich flach auf den Boden liegen und das nicht zu testende Knie zum Brustkorb ziehen. Zur gleichen Zeit darf sich das andere Kniegelenk nicht vom Boden abheben, dann ist die normale Streckung der Hüfte gegeben.



Der Hüftbewegungstest:
Die Ellenbeuge umschließt das Kniegelenk

2 EINE WIRKUNGSVOLLE ÜBUNG

Stehen Sie im Abstand von ca. 10 cm mit dem Rücken zu einer Wand und versuchen Sie, sich mit dem Kopf an die Wand zu lehnen. Nun heben Sie ein Bein gebeugt hoch. Halten Sie den Unterschenkel mit beiden Händen fest und ziehen Sie das Kniegelenk in dieser Position zur gegenüberliegenden Schulter. Jetzt versuchen Sie, das Becken auf der Seite des stehenden Beines nach vorne zu schieben, bis ein Ziehen in der Leiste zu spüren ist. Bleiben Sie nun in dieser Position ca. 15 sek. lang stehen. Danach machen Sie einen Beinwechsel und führen die Übung mit dem anderen Bein aus. Einmal am Tag ausgeführt, ist diese Übung ideal, um die Beweglichkeit der Hüften zu erhalten.

BRESSO

GENUSS, JEDERZEIT!



GENUSS, IN FEINEN SCHEIBEN!



BRESSO
Genießen kann so leicht sein

www.bresso.at

Allerdings ist besonders bei Laufsportarten auf Erholungszeiten zwischen den Trainings zu achten. Als Faustregel gilt: ein Tag Belastung, ein Tag Pause. Radfahren ist mit Sicherheit eine der schonendsten Sportarten für das Hüftgelenk und kann auch von Personen mit Hüftbeschwerden gut ausgeführt wer-

Hüftbetont im Alltag

- Versuchen Sie, Ihr Hüftgelenk so viel wie möglich zu belasten – und dabei meine ich wirklich belasten: Benutzen Sie die Treppe statt den Lift, nehmen Sie auch mal zwei Stufen auf einmal, damit die Hüfte zwischendurch in vermehrter Beugung arbeiten muss.
- Lassen Sie bei kurzen Strecken das Auto zu Hause, fahren Sie mit dem Rad oder gehen Sie zu Fuß.
- Wählen Sie beim Wandern ruhig auch mal einen unebenen Weg aus, z. B. Waldpfade anstatt Forstwege. Beim Gehen im unwegsamen Gelände muss das Hüftgelenk ausgleichen, es lernt mit jedem Schritt dazu. Und je mehr es lernt, desto besser ist die Hüfte den Belastungen im Alltag gewachsen.
- Zu guter Letzt: Achten Sie vor allem auch bei Ihren Kindern auf ausreichend Bewegung. Seien Sie in jeder Hinsicht ein gutes Bewegungs-Vorbild!

den. Versuchen Sie beim Radfahren, abwechselnd stehend und sitzend zu fahren. Achten Sie aber auch darauf, dass die Kniegelenke aus Ihrem Blickwinkel möglichst exakt oberhalb des Pedals oder des Fußes platziert sind.

Im Winter empfehle ich Ihnen eher das Skitouren-Gehen als das normale Skifahren. Beim Skitouren-Gehen wird beim Aufstieg die Ausdauer trainiert, der Körper ist daher vor der Talfahrt gut vorbereitet und aufgewärmt. Auch Langlaufen oder Schneeschuh-Wandern fördern vor allem das Strecken, eine der wichtigsten Bewegungen der Hüfte.

Die ideale Sportart für unsere Hüften ist schnelles Gehen (Walking) in unwegsamem Gelände. Verzichten Sie dabei auf die Stöcke, damit das Hüftgelenk auch koordinativ arbeiten muss. Bei so vielen Empfehlungen bleibt mir nur noch, Ihnen Spaß beim Auswählen der für Sie passenden Sportart zu wünschen – und natürlich viel Spaß beim Bewegen!

Im nächsten Heft
Lenden- und
Brustwirbel-
säule

EDELWEISS

Das edle Weiße aus den Alpen.

