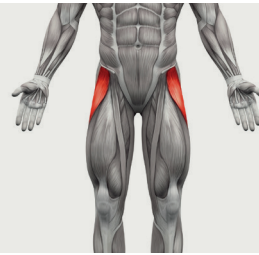


News Juli 2018

MUSCULUS TENSOR FASCIAE LATAE – der Schenkelbindenspanner



Bildnachweis:decade3d | www.istockphoto.com

Der Musculus tensor fasciae latae ist ein Skelettmuskel der unteren Extremität. Er wird zu den äußeren Hüftmuskeln gezählt.

Verlauf

Der Muskel entspringt am äußeren Rand der Beckenschaufel (Spina iliaca anterior superior) und strahlt in den äußeren Sehnenstrang des Oberschenkels (Tractus iliotibialis und die Fascia lata) ein. Der Sehnenstrang endet unterhalb des Knies an der Außenseite des Schienbeins (Condylus lateralis der Tibia) an.

Funktion

Der Musculus tensor fasciae latae ist kein sehr kräftiger Muskel. Hauptsächlich spannt er die Fascia lata und den Tractus iliotibialis (Unterstützung der Zuggurtung).

Weiterhin kann der Muskel im Hüftgelenk die Flexion, Abduktion und Innenrotation des Oberschenkels unterstützen. Im Kniegelenk wirkt er bei der Flexion - nach Meinung anderer Autoren auch bei der Extension - mit. Bei gestrecktem Kniegelenk wirkt der Zug des Musculus tensor fasciae latae stabilisierend auf das Kniegelenk.

Aufgrund seiner Lage oberhalb der Flexions- bzw. Extensionsachse ist er – trotz seines kleinen physiologischen Querschnitts – ein kräftiger Flexor im Hüftgelenk und zum Beispiel bei Sprintern stark ausgeprägt.



Bildnachweis:SebastianGauert | www.istockphoto.com

Fehlbelastung

Die Funktion kann durch Überbelastung (falsches oder häufiges Laufen, muskulärer Dysbalance, Fehlstellung des Knies etc.) und fehlender Dehnung oder Mobilisierung stark beeinträchtigt werden. Auch starke Schmerzen, die nicht selten auch zu Einschränkungen der Hüftbeweglichkeit führen können sind zu beobachten.

Regelmäßig dehnen und mittels Faszien-Rolle bearbeiten.

Die Dehnung wird durch Überkreuzen der Beine im Stand und ein seitliches Neigen des Oberkörpers und ggf. noch zusätzliches Strecken des gleichseitigen Armes erreicht. Zum Ausrollen legt man sich seitlich auf das zu bearbeitende Bein und rollt mit langsamen Bewegungen wechselnd zu Knie und Hüfte! Kann unangenehm sein – dran bleiben ;)

Deswegen gilt!

