

News Mai 2022

Zusammenhang zwischen lumbalen Rückenschmerzen und dem großen Gesäßmuskel (Musculus gluteus maximus)



Lumbale Rückenschmerzen treten häufig bei Extension der Wirbelsäule auf. Diese Bewegung läuft im Stehen in die Hüftgelenke weiter. Eine eingeschränkte Hüftextension kann zu einer vermehrten LWS- Bewegung führen. Im Vergleich zu Gesunden weisen Rückenpatienten eine begrenzte Hüftextension sowie eine Abschwächung und veränderte Aktivierung des M. gluteus maximus auf. Die wenigen hierzu in der Literatur veröffentlichten Studien empfehlen bei lumbalen Rückenpatienten eine Untersuchung und wenn indiziert ein Training des M. gluteus maximus.

Die Glutealmuskulatur setzt sich aus drei großen Spielern zusammen:

1. Musculus gluteus maximus
2. Musculus gluteus medius
3. Musculus gluteus minimus

Gluteus Maximus ist der große Gesäßmuskel und ist mitunter wichtig für die Entlastung der Wirbelsäule. Sowohl Bauch- als auch Gesäßmuskulatur sind für eine Kippung des Beckens verantwortlich. Durch das Anspannen speziell des großen Gesäßmuskels, wird bei fixiertem Bein – z.B. im Stand – der Lendenbereich aufgedehnt und somit entlastet.

3

Übungen zur
Stärkung der
Muskulatur

Folgende Übungen, die zur Stärkung dieser Muskulatur beitragen, können empfohlen werden:

Am Boden in der Seitenlage; beide Beine gestreckt. Anheben und senken des oberen Beines, ohne es zwischendurch abzulegen.
Serien: 4 mal, 15 – 20 Wiederholungen, ggf. mit Gewichtsmanschette
Schwierigkeit: gering, bis mittel
Beanspruchte Muskulatur: Mittlerer Gesäßmuskel (M. gluteus medius)

In der Bauchlage, Kopf ruht auf den Händen/oder Matte. Heben und senken eines Beines gestreckt vom Boden.
Serien: 4 mal, 15 – 20 Wiederholungen
Schwierigkeit: mittel
Beanspruchte Muskulatur: Großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus)

In der Rückenlage, Beine angewinkelt aufgesetzt. Heben des Beckens, bis Knie-Bauch-Schultern eine gerade Linie bilden (Schulterbrücke). Strecken eines Beines nach vorne. Die Knie bleiben dabei nebeneinander.
Serien: 3 – 4 mal, 10 – 15 Wiederholungen
Schwierigkeit: hoch
Beanspruchte Muskulatur: Großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus)

Die klassische Kniebeuge und regelmäßiges Treppensteigen unterstützen die Kräftigung der Gesäßmuskel auf wirkungsvolle Weise!

Bleibt aufrecht – und immer in Bewegung bleiben!

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de