

Ein Muskel mit Folgen

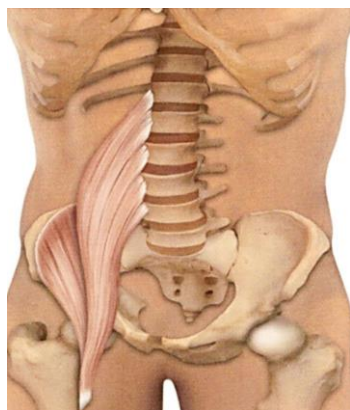
Wenn der stärkste Hüftbeuger verkümmert...

Der Musculus iliopsoas

Der Musculus iliopsoas (auch Lenden-Darmbein-Muskel genannt) ist der stärkste Beuger im Hüftgelenk. Er schwingt beim Gehen das Bein nach vorne und balanciert den Rumpf auf dem Oberschenkelknochenköpfchen.

Ursprung in der Lendenwirbelsäule

Der Musculus iliopsoas hat seinen Ursprung in der Lendenwirbelsäule und ist durch das viele Sitzen und anwinkeln der Beine heutzutage häufig verkürzt.



Quelle: Das Muskelbuch 2012

Diese Verkürzungen können Ursache für Schmerzen im unteren Rücken verantwortlich sein.

Grund genug also, den Muskel regelmässig zu mobilisieren und zu dehnen.

Mobilisation

Folgende Übung lockert und bewegt den Muskel gleichmässig:

Rücken flach am Boden, Beine rechtwinklig anheben und kleine (!) kreisende Bewegungen (wie Radfahren) machen.



☞ Übung 60 Sekunden lang ausführen, evtl. wiederholen.

Dehnung

Diese Übung dehnt den Muskel in die Länge und wirkt so gegen die Verkürzung:

Ein Bein aufstellen, hinteres Bein ablegen. Hüfte nach vorne schieben bis Dehnung in der Leiste spürbar.



☞ Position für 60 Sekunden halten