

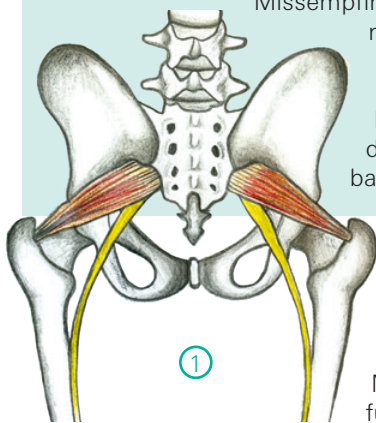
PraxisImpulse

Für Übungsleiter*innen

Ganz schön unter Druck

Das Piriformis Syndrom

Heftige, ziehende oder reißennde Schmerzen im Gesäß, die in die Oberschenkelrückseite ausstrahlen, Missempfindungen wie Kribbeln, Brennen oder Taubheitsgefühl im Bein – da denken viele erst einmal an die Bandscheibe. Doch häufig steckt etwas anderes dahinter: Ein unscheinbarer Muskel in der Tiefe der



Ein Blick auf die Lage und Funktion des Muskels

Der Piriformis ist der prominenteste von sechs kleinen Muskeln, die unter anderem für die Außenrotation der Hüfte zuständig sind. Dieser birnenförmige Muskel entspringt auf der Innenseite des Kreuzbeins

und setzt vorn an der Spitze des großen Rollhügels am Oberschenkel an (Abb. 1). In Normalstellung dreht er die Hüfte auswärts und unterstützt die Abduktion des Oberschenkels. Bei einer Hüftbewegung ab 80 Grad rotiert er den Oberschenkel nach innen. Weitere Infos zur Gruppe der tiefen Hüftmuskulatur und deren Synergisten findest du auf unserer Online-Plattform.

Ursachen für ein Piriformis Syndrom

Das Piriformis Syndrom ist eine Ausschlussdiagnose und ein zudem kontrovers diskutiertes Thema in der Neurologie. Ausgeschlossen werden zunächst alle Ursachen, die man objektiv nachweisen kann, wie z.B. einen Bandscheibenvorfall, einen Tumor, eine Verknöcherung etc. Was daraufhin in Erwägung gezogen wird, ist eine Ischialgie, eine Reizung des Ischiasnerves, für die ein verspannter, möglicherweise gereizter und verdickter oder verhärteter Piriformismuskel verantwortlich gemacht wird. Ursächlich dafür ist z.B. ein Fehlhaltungsmuster, eine falsche Lauftechnik bzw. chronischer Stress durch eine Überbelastung des Muskels. Um festzustellen, ob der Muskel wirklich auf der schmerzhaften Seite verspannt und damit verkürzt ist, gibt es einen einfachen Test, den du auf unserer Online-Plattform „Mein Bildungswerk Sport“ findest.

Was kann man tun?

Wenn eine Verspannung und Verkürzung des Muskels vorliegt, zielt die Therapie in der Regel zunächst auf Entspannung und Dehnung des verkürzten Muskels sowie einer Verbesserung der Elastizität von Muskel- und Bindegewebe. Möglicherweise liegt die Ursache des gestressten Muskels jedoch in einer Abschwächung der gesamten Außenrotatorengruppe und der Gesäßmuskulatur. Hier ist dann eine Kompensation der Muskelschwächen und der daraus resultierenden Fehlhaltungen - ungenügende muskuläre Beinachsenstabilität, fehlende Rotationsstabilität des Kniegelenks, Absinken des Beckens auf der Spielbeinseite - durch die Wiederherstellung normaler Belastungsverhältnisse das Ziel der Interventionen. Bei starken Beschwerden sollte man einen Arzt aufsuchen!

Gesäßmuskulatur, der sogenannte Piriformis. Er kann ein ganzes Schmerzpanorama auslösen, wenn er verhärtet oder entzündet ist und den darunter verlaufenden Ischiasnerv „unter Druck setzt“.

Wir gehen den möglichen Ursachen dafür nach und zeigen Übungen, die helfen können, sich von den Schmerzen zu befreien und weitere positive Auswirkungen auf die Haltung und Bewegung haben.

Im Folgenden zeigen wir dir wirkungsvolle Übungen aus dem Faszientraining zur Verbesserung der Elastizität der faszialen Strukturen, Dehnübungen zur Entspannung und Verbesserung der Flexibilität des Piriformis sowie Kräftigungsübungen zur Stärkung der Außenrotatoren und der Gesäßmuskeln.

1 Dehnung im Liegen

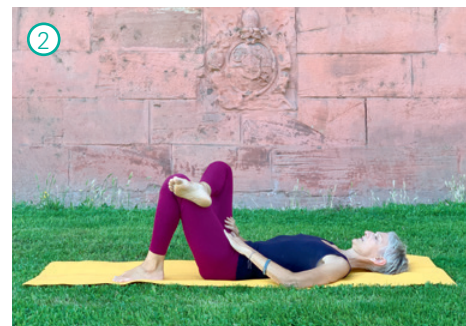
Diese Übung bewirkt eine intensive Dehnung des Piriformis und damit eine Entspannung des Muskels. Der Ischiasnerv erfährt dadurch eine Druckentlastung.

Und so geht's: In der Rückenlage die Füße in Gesäßnähe hüftbreit aufstellen und den rechten Fuß oberhalb des linken Knies am Oberschenkel anlegen (Abb. 2). Achte schon in der Ausgangsposition auf einen langen entspannten Nacken. Den linken Fuß anheben und die Beine in Richtung Rumpf heranziehen. Die Hände umgreifen dazu den linken Oberschenkel. Der rechte Ellbogen drückt sanft das rechte Knie nach außen (Abb. 3). Die Dehnung für ca. 30 Sekunden halten, dabei tief ein- und ausatmen. Wiederhol die Dehnung auch auf der anderen Seite.

Variation: Du kannst die Dehnung verstärken, indem du die Beine etwas nach links/rechts bewegst bzw. du das linke/rechte Knie in Richtung linker/rechter Schulter (außen) führst.

2 Die Taube im Stehen

Bei dieser Übung kannst du dein Körpergewicht nutzen, um die Dehnung zu intensivieren. Es handelt sich dabei um eine Variation der Taube aus dem Yoga. Nutze für die Übung einen Tisch oder Kasten, der in der Höhe passt.





4

Und so geht's: Stell dich vor den Tisch und leg deinen rechten Unterschenkel außenrotiert im Winkel von ca. 90 Grad auf der Tischplatte ab (Abb. 4). Falls es noch nicht möglich sein sollte, den Unterschenkel bis zum Knie abzulegen, bring eine Hand auf das Knie und übe vorsichtig sanften Druck nach unten aus.



5

Wenn du deinen Unterschenkel komplett ablegen kannst, beug dich mit langem und geradem Rücken langsam nach vorn und bring nach und nach mehr Gewicht auf dein Bein (Abb. 5). Halte die Dehnung ca. 30 Sekunden und lass dich mit jeder Ausatmung tiefer in die Dehnung sinken.

Wiederhole die Übung auch mit dem anderen Bein, auch wenn die schmerzhafteste Seite vielleicht mehr Dehnungsbedarf hat.

Variation: Durch ein kurzzeitiges isometrisches Anspannen des Piriformis in der Dehnhaltung kannst du die natürliche Reaktion der Muskelspindel „überlisten“ und in der Folge die Dehnung mit dem Loslassen vertiefen. Gleichzeitig kräftigst du den Muskel mit der Übung. Das Anspannen und Lösen 3 - 4 Mal wiederholen und zwischendurch in der Dehnung verweilen.

3 Druckpunktmassage mit dem Faszienball



6

Dauerhaft verspannte Muskeln haben immer zur Folge, dass sich auch die faszialen Strukturen, also das Bindegewebe im Umfeld, zusammenzieht und verhärtet. Durch die Druckpunktmassage mit dem Ball kannst du ganz punktuell, schmerzhafteste Stellen bearbeiten sowie Verklebungen und Verhärtungen lösen.

Und so geht's: Setz dich auf deine Matte, leg deinen linken Fuß oberhalb des Knies auf deinen Oberschenkel und im Bereich des Piriformis einen Tennis- oder Faszienball unter dein Gesäß. Stütz dich mit den Armen ab und verlagere dein Gewicht jeweils so, dass du verschiedene Stellen im Bereich des Piriformis und der Umgebung durch kleine Rollbewegungen erreichen kannst (Abb. 6). Du kannst die Übung zu Beginn gerne auch mit beiden Füßen am Boden durchführen.

Wenn du einen schmerzhaften Punkt findest, lass dich ausatmend in den Ball hinein schmelzen. Taste dich am Anfang vorsichtig an schmerzhafteste Punkte heran. Mit der Zeit bekommst du ein Gefühl für die richtige Druckbelastung. Achte während der Übung auf eine tiefe Atmung sowie entspannte Schultern und freu dich auf die andere Seite, die du gleich im Anschluss bearbeiten kannst.

4 Kräftigung in der Seitlage

Die folgende Übung kräftigt die ganze „Truppe“ der Außenrotatoren, den mittleren und kleinen Gesäßmuskel und wirkt so einer chronischen Fehlbelastung des Piriformis entgegen. Mit einem Gummiband kannst du mit relativ wenigen Wiederholungen sehr gute Effekte erzielen. Du kannst die Übung aber auch ohne Band durchführen.



7

Und so geht's: Schling dein Band unter- oder oberhalb der Knie um deine Beine und leg dich auf der linken Seite ab. Die Hüft- und Kniegelenke beider Beine sind leicht gebeugt und die Beine sind übereinander gelegt. Füh das obere Knie gegen den Widerstand des Bandes in Richtung Decke (Abb. 7). Lös die Spannung ein wenig, indem du das Knie wieder etwas absenkst und spanne dann wieder an. Füh so 8 - 12 Wiederholungen durch und - nach einer kurzen Pause - noch zwei weitere Sätze. Das Becken bleibt stabil, die Füße halten Kontakt. Wechsel dann zur anderen Seite.

Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren! Weitere Informationen und Übungen findest du auf unserer Online-Plattform „Mein Bildungswerk Sport“.



Ganz schön unter Druck – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter*innen und Interessierte

PraxisImpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Wir bedanken uns bei unserer Referentin Sigrid Jassenkoff für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Praxisimpulse.

Redaktion: Jutta Schüller, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2021