

Übungen und Hilfsgeräte gegen den Musculus Gluteus

Es gibt viele Ursachen, die zur Diagnose nötigen, der Musculus Gluteus sei frühzeitig schwach geworden und verursache die diversen Symptome, die einen zum Arzt gehen lassen: zu viel Hochleistungssport, zu viel Sitzen, unterschiedliche Arthrosepartikel und solche von Enchondromen in und auf der Beckenschaufel, wo die Bein- und Beckenmuskulatur angebunden ist. Handelt es sich um keine Gelenkarthrose und um keinen Tumor, sitzen alle Betroffenen im selben unbequemen Boot und müssen dieselben Übungen durchprobieren, um zu einer Besserung zu gelangen.

Hier wird die Chronologie eines Einzelfalls beschrieben, bei dem alle Übungen aktuell geblieben sind und immer noch keine einzelne dominiert, weil nur im täglichen Einsatz aller ein positiver, schmerzmindernder Effekt erzielt wird, der im übrigen immer noch weit davon entfernt ist, den quasi ursprünglichen, angeblich unbeschädigten Zustand wiederherzustellen. Betroffen ist hier der M. Gluteus rechts.

Einige Übungen stammen aus den Kinder- und Jugendjahren, einige aus der Physiotherapie von April bis Juni 2018, einige aus medizinischen Internetkanälen, einige aus solchen der Wellness (Bootytraining = ästhetisch motivierte Physio fürs Becken oder eben für den M. Gluteus). Aus anatomischen Gründen funktionieren viele Standardübungen hier nicht und werden deshalb auch nicht erwähnt; von einigen gibt es deshalb selbst abgeleitete Varianten.

- | | |
|---------------------|--|
| Übung 1a, b, c | Breitbeiniges Stehen, dann Hoolahopp als Beckenbewegung kreisend, Beckenbewegung von hinten nach vorne und ebenso seitwärts als Aufwärmübung (und als eine gegen die Sigmadivertikulose). |
| Übung 2 | Beine ausschütteln. |
| Übung 2a, 2018 | Rechtes Bein nach aussen und hinten, Fuss nach innen, weit abspreizen und schütteln. |
| Übung 2b, 2018 | Die Füße stecken in einem Gummizug, Sissel grün. Rechtes Bein abspreizen, Fuss nach innen. Tut auch nach einem Jahr noch weh. |
| Hilfsmittel 1, 2018 | Ersatz der Jeanshosen durch Stretchhosen „Trevolution“. Da auch ein dünner Gurt schmerzt und der quasi normale einseitige Hosenträger von hinten links nach vorne rechts nur dann funktioniert, wenn er exakt über das rechte, chondromatöse Schulterblatt führt, dort aber ungebührlich drückt, wurde ein neues Hosenträgersystem im Latzhosenprinzip erfunden: ein Einzelträger von vorn links über den Nacken geführt nach vorne rechts (2019). |
| Übung 3, 2018 | Solange wie möglich allein aufs rechte Bein stehen, eventuell blind, das linke Bein aufziehen, nach hinten strecken etc. Funktioniert nur, wenn sich wirkliche Kraft bilden kann – hier scheint das nicht der Fall zu sein. |
| Übung 4, 2018 | „Dumeng Giovanoli“: in die Hocke gehen und bleiben, bis das Rennen vorbei ist, eventuell mit Abdrehungen wie im Riesenslalom. |

- Übung 5, 2018 „Rechtes Schaufelrad eines Dampfers auf dem Vierwaldstättersee unter dem Kommando des alten, einbeinigen Kapitäns Sandmeier“: Linkes Bein vorne, aufs rechte Knie gehen, den rechten Fuss ausstrecken (Fusssohle schaut nach oben). Auf beide Knie gehen. Rechten Fuss nach vorne ziehen. Auf rechtem Bein aufstehen. (Variante der Bootytrainerin Pamela, ohne dass die linken Zehen, deren Nerv bei einem Fibulatransfer 2002 leicht lädiert wurde, beansprucht werden.)
- Übung 5a, 2018 Sobald der vordere Fuss erhöht ist, kann die Übung beidseitig gemacht werden. Holzbock 20 cm: vorderes Bein auf den Bock, hinteres strecken, indem der Körper nach vorne gedrückt wird. Wenn der linke Fuss vorne ist, kann der rechte Arm über den Kopf gestreckt werden.
- Übung 5b, 2018 Stuhl 45 cm, 50 cm oder 55 cm. Dieselbe Übung wie 5a. In der lädierten Zone werden je nach Höhe andere Muskeln und Sehnen beansprucht. Ist eine Übung auf einer gewissen Höhe schmerzfrei, ist sie es auf einer anderen vielleicht noch nicht.
- Übung 5c, 2019 Tisch mit 80 cm Höhe. Wie 5a und 5b, aber erst nach Aufwärmung. – Wenn 5c ohne Schmerzen durchgeführt werden kann, heisst das noch nicht, dass nun auch b und c schmerzlos funktionieren. Das Gewebe in Oberschenkel und Becken ist durchtriebener als man denkt...
- Übung 5d, 2018 Knetmassage mit beiden Händen vom Knie über den Oberschenkelkopf bis zum Rücken hinauf (soweit möglich), ebenso die Schenkelinnenseite. Das lädierte Bein gestreckt auf Bodenhöhe (nur Beckenregion vorne und seitlich) und gebeugt auf allen möglichen Höhen (vom Knie bis zu den Rippen).
- Hilfsmittel 2, 2018 Togu Dinair Ballkissen XL Senso mit dem Durchmesser 36 cm (ca. 50 CHF). Gut fürs Training der Wirbelsäule. Bei gezielten Übungen für die Beckenmuskulatur kommt es zu Reibungen und einer Provokation von Hämorrhoiden.
- Übung 6, 2019 Rücken an die Wand, Füße mit ca. 30 cm Abstand zur Wand. In die Hocke gehen und bleiben. Die Muskeln über den Knien spannen und beginnen zu schmerzen.
- Übung 7, 2019 Gewöhnlicher, nicht perfekter Schneidersitz. Dieselben Muskeln spannen und schmerzen leicht wie bei der Übung 6. Interessantes über den Schneidersitz, Yoga, den Lotussitz und die Beckenzentrierung gibt es hier:
<https://www.yoga-aktuell.de/yoga-und-leben/yoga-therapie/fokusthema-hueftgelenk/>
- Hilfsmittel 3, 2019 Blackroll Booster (ca. 200 CHF). Ein wahrer Zauberstab! Hätte nie gedacht, dass sich meine Beinmuskeln so weich und ausgeglichen, gänzlich unverhärtet und unverkrampft anfühlen lassen. Das Gerät hat sechs durchgehende Stärkegrade, 1 ist äusserst sanft, 3 für mich das Maximum. Der Booster gehört in den Haushalt älter werdender Leute wie herkömmliche Haushaltsgeräte, noch bevor der Spazierstock im

Ausgang den Takt angibt. Voraussetzung ist eine Hand, die greifen kann, mit einem Arm ohne Platten, Transfermaterialien und Schrauben.

Hilfsmittel 3a Blackroll Slim (ca. 30 CHF). War im Booster als Zusatz inbegriffen, kommt aber aus anatomischen Gründen nicht zum Einsatz, da man sich mit mindestens einer Hand aufstützen können muss.

Hilfsmittel 3b Blackroll Booster Head (ca. 70 CHF). Aus hygienischen Gründen kann der Booster nicht von verschiedenen Leuten nacheinander benutzt werden. Da die verschiedenen Aufsätze jeder für sich waschbar sind, kann der Booster mit den Heads auch von PhysiotherapeutInnen eingesetzt werden. Die Wirkung ist deutlich geringer als mit dem Booster tel quel; die Vibrationsfrequenz muss also so stark erhöht werden, dass die Greifhand das Gerät fast nicht mehr halten kann.

Hilfsmittel 4, 2019 Minivibrator Norco (ca. 40 CHF). Für unterwegs im Hosensack. Die Wirkung ist möglicherweise zu schwach gegen akute Schmerzen.

Die Übungen sind dann erfolgreich abgeschlossen, wenn beide Beine abwechselungsweise möglichst weit Richtung Kinn hochgezogen werden können.

Nach einem Jahr täglich mindestens viermal praktizierter Stretch- und Physioübungen ist der Schmerzzustand bei längerem Gehen nicht besser, sondern schlechter geworden. Im Moment nach den Übungen ist die Beckenregion aber absolut schmerzfrei. Der Blackroll Booster und der Minivibrator Norco sind erst seit kurzem in Einsatz. Wenn es zu einer wirklichen Verbesserung kommen sollte, werden sie wohl massgeblich dazu beigetragen haben. Bis dann gilt es zuversichtlich mit den Schmerzsymptomen zurande zu kommen: in der oberen Hälfte des Oberschenkels und der Hüfte einmal vorne, dann hinten, einmal links, dann rechts aussen, einmal ganz oben, einmal tiefer. Während eines Spaziergangs bleiben die Schmerzpunkte selten an einem einzigen Platz, aber ebenso selten gibt es mehrere zusammen zur selben Zeit.

Jetzt gerade nur kurz den Berner Bahnhof besucht, vorher schon vier Male die Übungen gemacht, das letzte Mal kurz vor dem Verlassen des Hauses: die Rückkehr vom Bümplizer Bahnhof gelang nur im Entengang eines Überachtzigers, wegen eines Ziehschmerzes in der hinteren Backenmitte.

Ueli Raz, 15. März 2019