

Die wichtige Funktion der Hüftbeuger



Hee-chan Hwang verfügt über einen tiefen Körperschwerpunkt und ein schnelles Tempo. Dementsprechend stark wird die Hüfte belastet.

Für Hee-chan Hwang verlief der Ausflug zum Asia-Cup in den Vereinigten Arabischen Emiraten im Januar gleich doppelt bitter: Der Flügelspieler schied mit der südkoreanischen Nationalmannschaft nicht nur im Viertelfinale gegen den späteren Turniersieger aus Katar (0:1) aus, sondern kehrte zu allem Überfluss auch noch mit einer Verletzung in die Hansestadt zurück.

Im Achtelfinale gegen den Bahrain (2:1) hatte sich der 23-Jährige die Ansatzsehne des Iliopsoas' verletzt. „Der Iliopsoas bildet eine funktionelle Einheit aus den beiden Muskeln psoas major und iliacus. Er ist in seiner primären Funktion kräftigster Hüftbeuger und ermöglicht die dynamische Hüftarbeit“, erklärt Reha-Trainer Sebastian Capel. Vereinfacht gesprochen war bei Hwang deshalb auch von einem „Einriss im Hüftbeuger“ die Rede. Eine Verletzung, die einen Fußballer zwangsläufig außer Gefecht setzt. Denn besonders beim Fußball finden unzählige Bewegungen statt, bei denen der Körperschwerpunkt abgesenkt und die Hüfte dadurch gebeugt wird. Zweikämpfe, Sprints, Sprünge – Hüftbeuger werden sehr häufig beansprucht und haben deshalb generell eine erhöhte Spannung. „Wenn man dieser Spannung nicht entgegenwirkt, kann es dort vor allem bei dynamischen Bewegungen zu Überlastungen führen“, weiß Capel. Umso wichtiger ist deshalb die Prävention. Dabei wird

vor allem daran gearbeitet, dass die Spannung auf der Vorderseite reduziert und das Becken dadurch in einer neutralen Position gehalten wird. Das erreicht man zum einen durch bestimmte Faszientechniken (z.B. mit der Blackroll) und Dehnübungen (vor allem der Kniestrecke und Hüftbeuger) und zum anderen durch ein gezieltes Training der rückwärtig gelegenen Muskeln (Gesäßmuskulatur und ischiokruraler Muskulatur).

Während Hee-chan Hwang mit der Unterstützung der medizinischen Abteilung und des HSV-Athleticums bereits beim 2:2-Remis in Heidenheim wieder sein Comeback feiern konnte, ist eine optimale Verfassung der Hüftbeuger auch für Nicht-Leistungssportler, die in ihrem Beruf viel und lange sitzen, von großer Bedeutung. „Wenn man über die meiste Zeit des Tages eine gebeugte Haltung einnimmt, werden mit der Dauer sämtliche Strecke im Körper, darunter zum Beispiel die Hüft- und Rückstrecke, schwach und inaktiv. Das führt zu einer Beckenverkipfung, die häufig Rückenschmerzen und Ähnliches hervorrufen kann“, betont Capel.

Es lohnt sich also, die oben beschriebenen präventiven Übungen nicht nur auf dem Fußballplatz, sondern auch im Büroalltag zu integrieren. ♦