

Muskuläre Dysbalancen als Risikofaktor für Hüft-Leistenschmerzen bei Sportlern

Einleitung:

Muskuläre Dysbalancen im Becken-Beinbereich sind abgesehen von aktiven und passiven Stabilisationsdefiziten einer der Risikofaktoren für das Auftreten von Hüft-Leistenschmerzen beim Sportler. Die aus diesen Faktoren resultierende ventrale Beckenkipfung und LWS-Hyperlordosierung führt zu vermehrtem Stress und Instabilitätsproblemen der LWS, des Beckenrings, der Hüftgelenke und auch zum Psoas- und Piriformis-Syndrom.

Methode:

Wir untersuchten 300 jugendliche (Durchschnittsalter 15,9 J.) Leistungssportler beider Geschlechter (m: 56%, w: 44%) aus unterschiedlichen Sportarten prospektiv hinsichtlich des Vorliegens von muskulären Dysbalancen in Form von klinisch relevanten Verkürzungen der posturalen, tonischen LWS- und Becken-Beinmuskulatur mit dementsprechenden Fehlhaltungen.

Ergebnisse:

Insgesamt zeigten sich bei 55% der Athleten muskuläre Dysbalancen im Becken-Bein-Bereich. Differenziert fanden wir relevante Verkürzungen des M. quadriceps femoris in 42,6%, des M. iliopsoas in 37,3%, der Hamstrings-Gruppe in 31,3% und des M. erector spinae in 10,6% der Fälle.

In den zahlenmässig am besten vertretenen Sportarten (Eishockey n=30, Fussball n=32, Kunstturnen n=84, Radfahren n=17, Schwimmen n=49) untersuchten wir im Quervergleich, inwieweit signifikante Unterschiede bestehen:

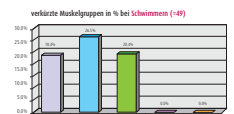
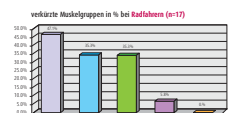
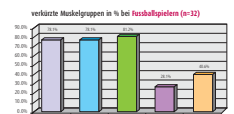
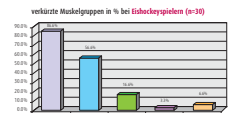
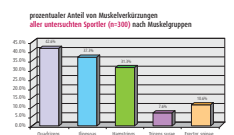
- Bei **Eishockeyspielern** fanden wir vorwiegend verkürzte Quadriceps- (87%) und Iliopsoasmuskulatur (57%).

- Bei **Fussballspielern** zeigte sich, dass die Quadriceps-, Iliopsoas- und Hamstringsmuskulatur bei ca. 80% der Sportler relevant verkürzt waren.

- Erwartungsgemäss fanden sich bei den **Kunstturnern** die wenigsten Verkürzungen, nämlich Iliopsoas bei 13%, Quadriceps bei 25% und Hamstrings bei 9% der Athleten.

- Bei **Radfahrern** zeigten sich in 35% Verkürzungen der Iliopsoas-, in 47% der Quadriceps- und in 35% der Hamstrings-Muskulatur.

- Bei **Schwimmern** war der Iliopsoas bei 27%, der Quadriceps bei 18% und die Hamstrings bei 20% der Athleten deutlich verkürzt.



Diskussion:

In unserer Untersuchung fanden wir eine sehr hohe Zahl an jungen Leistungssportlern (55%) mit Verkürzungen von posturalen Muskelgruppen im Becken-Beinbereich. Zwischen verschiedenen Sportarten bestanden erwartungsgemäss deutliche Unterschiede hinsichtlich der vorwiegend verkürzten Muskelgruppen. Wir folgern aufgrund der Ergebnisse, dass unter den sportmotorischen Grundeigenschaften (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit) das Training der Beweglichkeit bei jungen Sportlern offensichtlich in eine untergeordnete Rolle geraten ist. Insbesondere im Becken-Bein-Bereich können die sich so entwickelnden muskulären Dysbalancen das Auftreten von Hüft-Leistenproblemen beim Sportler zumindest mit verursachen, sodass von präventiv tätigen Sportmedizinern hier Aufklärungsarbeit bei Trainern und Athleten gefordert ist. Literatur beim Verfasser