



# Hüften – Aufrichtung für mehr Energie

Das Hüftgelenk ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers – oder sollte es zumindest sein. In der Schweiz werden jährlich über 10 000 Hüftprothesen implantiert: so wirklich rund scheint es im Kugelgelenk nicht zu laufen.

■ Text: Christian Larsen, Bea Miescher, Theda van Lessen\*

■ Fotos: Claudia Larsen

**D**as Hüftgelenk ist als Kugelgelenk dreidimensional beweglich. Bei vielen Menschen jedoch ist die Bewegungsvielfalt massiv eingeschränkt. Das Gelenk wird als Scharniergelenk wahrgenommen, die Gehbewegung wird zur Klappbewegung. In seinen Möglichkeiten unterschätzt und unterfordert, verliert das Hüftgelenk immer mehr an Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Stabilität. Hinzu kommen chronische Fehlbelastungen, die sich besonders fatal auswirken können: Das ursprünglich perfekte Gleichgewicht zwischen Kugelkopf und Pfanne kommt ins Wanken, Muskelverspannungen, Schmerz und frühzeitige Abnützung sind die Folgen. Fehlbelastung gehört – zusammen mit genetischen Fakto-

ren und Unfällen – zu den wichtigsten Ursachen der Hüftarthrose.

## Gewaltige Herausforderung

Die Aufrichtung des Menschen war eine gewaltige Herausforderung für das Hüftgelenk und dessen Strukturen. Aufrichtung ist denn auch heute noch ein Lebenswerk. Neugeborene, monatelang zusammengekuschelt im Uterus, bleiben noch lange in der «Fröschchenposition», bevor sie sich strecken und später aufrichten. Erst mit dem Wachstumsschub und der Streckung mit dem Zahnwechsel ist die Aufrichtung vollzogen – und nur allzu oft geht es mit der schlaksigen Haltung in der Pubertät gleich wieder entlang der Schwerkraft abwärts.

Glücklich ist, wer Kinder hat, die sich für Sport, insbesondere Ballett oder Schwimmen, interessieren. Viele Jugendliche sitzen oft in miserabler Haltung auf Schulbänken, vor Computern und Bildschirmen; das Hüftgelenk ist gebeugt, fixiert und verliert in jungen Jahren bereits seine 3D-Qualität.

Dabei ist **Beugen tatsächlich eine besondere Fähigkeit** in doppelter Ausführung. Die zweifache Beugung probieren Sie am besten gleich selbst aus: einerseits durch Anheben des Oberschenkels, wie beim Treppensteigen. Hier bewegt sich der Oberschenkel, die Pfanne bleibt stabil. Genau umgekehrt ist es bei der Rumpfbeuge, wie beim



Schuhebinden: Hier kippt das Becken vor, der Oberschenkel bleibt stabil.

Beim Gehen und Laufen entwickelt sich im idealen Fall eine dreidimensionale Kombination der beiden Beugefunktionen, wie beim Händewaschen, wo sich beide Hände harmonisch und gegengleich mitbewegen. Diese Massagebewegung ist reine Wellness für das Hüftgelenk!

### Ein Blick in die Anatomie

Das Hüftgelenk besteht aus Gelenkpfanne und Kugelgelenkkopf. Die Pfanne befindet sich vorne seitlich am Becken. Dieser Teil wird als Hüftbein bezeichnet. Die Gelenkkugel wird vom Oberschenkelknochen gebildet, genau genommen durch dessen Kopf, und passt perfekt in die gegenüber liegende Knochenpfanne hinein. Seitlich ist eine massive Verdickung des Knochens sichtbar, der grosse Rollhügel. Er lässt sich im Stehen mit hängenden Armen seitlich am Oberschenkel ertasten, massiv und hart, auf der Höhe der Handgelenke. Zwischen Gelenkkopf und Rollhügel ist der Oberschenkelknochen zu einem «Hals» tailliert.

Bewegt sich das Bein nach hinten, dreht die Kugel im Hüftgelenk nach vorne, die Hüftpfanne nach hinten. Nun treten die Bänder in Aktion: Durch die Gegenbewegung von Kugelkopf und Pfanne werden die Y-Bänder (blau im Bild) gespannt: Sie pressen den Oberschenkelkopf in die Hüftpfanne, **wirken führend und stabilisierend**. Ist der Abstoß vollbracht, schwebt der Fuss wieder über dem Boden, um zum nächsten Schritt auszuholen. Die Bänder entspannen und schaffen Platz für die Hüftbeugung. Der Kreis von Hüftstreckung und Hüftbeugung schliesst sich: Ideal ist eine möglichst optimale Beweglichkeit, die beide Bewegungen gewährleistet, Beugen und Strecken. Zwei einfache Messmethoden geben Ihnen Aufschluss über Beweglichkeit und Streckvermögen Ihrer Hüftgelenke.



### Beweglichkeit messen

Ein Messband genügt, um die Beweglichkeit im Hüftgelenk objektiv festzustellen.

**Start:** Rückenlage, linkes Bein gestreckt. Jetzt das rechte Bein anwinkeln und die Ferse so weit oben wie möglich auf dem linken Oberschenkel platzieren. Die Hände dürfen helfen und den Fuss sanft führen, aber nicht hochzerren. Ihre Beine haben nun mehr oder weniger die Form einer 4. Das rechte Bein ist im Hüftgelenk gebeugt, abgespreizt und nach aussen gedreht.

**Messung:** Ertasten Sie seitlich den Darmbeinstachel: Er ist gut beidseits eine Handbreit unter dem Bauchnabel am äusseren vorderen Beckenrand zu erfühlen. Gemessen wird die Distanz zwischen Stachel und Ferse. Kleiner Abstand bedeutet grosse Beweglichkeit im Hüftgelenk und umgekehrt.

### Streckung messen

Dauersitzen in Büros, Autos und vor Monitoren ist die Norm, ist aber Gift für die Hüftstreckung. Die Hüftstreckung ist bei vielen Menschen dramatisch eingeschränkt, die Muskeln sind verkürzt. Messen schafft Klarheit.

**Start:** Rückenlage, beide Beine gestreckt. Das linke Bein anwinkeln und mit beiden Händen umfassen.

**Messung:** Ziehen Sie das angewinkelte Bein sanft gegen den Oberkörper. Das Becken darf sich nicht mitbewegen. Was passiert dabei mit dem rechten Bein? Hebt sich das Knie vom Boden ab, ist die Streckung des rechten Hüftgelenks unvollständig.

**Beachten:** Das Bein darf nicht mit Kraft hochgezogen werden. Beim Hochziehen des Beines bewegt sich nur das Bein, nicht das Becken.

### Präzision in Bewegung und Timing

**Ziel:** Die Übung steigert die Hüftbeweglichkeit und verankert das Gefühl für die kombinierte Bewegung beugen/aussen rotieren. Täglich angewandt, vermittelt diese einfache Übung die 3D-Beweglichkeit und Harmonie des gesunden Hüftgelenks. Wirkungsvoll und hilfreich für alle Asanas, die bewegliche Hüften voraussetzen.

**Start:** Einbeinstand links, das rechte Bein wird vor der Körpermitte etwas angehoben, das Knie ist leicht gebeugt. Der Fuss ist entspannt rund 20 Zentimeter über dem Boden. Wirbelsäule lang ziehen, Becken gerade aufrichten, kein Hohlkreuz. Das Becken steht links auf der Standbeinseite tiefer.

**Ausführung:** Die Bewegung entspricht einer liegenden Acht, welche Sie mit dem Fuss über den Boden in die Luft





Virabhadrasana mit nach innen wegnickendem Knie muss mit einer leichten Aussendrehung des Oberschenkels im Hüftgelenk korrigiert werden.

## YOGA! DAS MAGAZIN- LESERANGEBOT: 500 FRANKEN LESER- RABATT

### Spiraldynamik Ausbildung:

«Basic move» und «Intermediate 2 Yoga»  
– kompakt und wirkungsvoll  
Fr. 3800.– statt Fr. 4300.–

### Lehrgänge Basic move 2010

(Dauer 16 Tage, Preis: CHF 2700)

#### Beinwil am See Circle –

#### Raum für Tanz und Bewegung

ab 12. April 2010 bis November 2010:

16 Tage in 4 Modulen

ab 29. Mai 2010 bis Mai 2011: 8x Sa–So

#### Zofingen, Raum für Körper & Bewegung

Ab 28. August 2010 bis Mai 2011: 8x Sa–So

#### Zürich, Spiraldynamik Südstrasse

ab 4. Oktober 2010 bis November 2011:

3x Mo–Fr

### Intermediate 2 specific

(Dauer 5 Tage, Preis Fr. 1600.–)

### Lehrgang Intermediate 2 Yoga –

#### die spezifische Yoga-Ausbildung

Mit Eva Hager-Forstenlechner

(Voraussetzung abgeschlossener Basic)

### Kurse 2010

Zürich 5.–11. Juli 2010

Salzburg 26. Juli–1. August 2010

### Kurse 2011:

Salzburg 25.–31. Juli 2011

Zürich 4.–10. Juli 2011 / 10.–16. Oktober 2011

Weitere Infos unter [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)  
oder Tel. 043 222 58 68

malen. Beginnen Sie mit der Schlaufe nach vorn zur Mitte hin. Drehen Sie den Oberschenkel nach aussen, während Sie die vordere Achterschlaufe nach aussen zeichnen. Der Fuss darf bei dieser Bewegung etwas höher gehoben werden. Dies entspricht dem natürlichen dreidimensionalen Bewegungsablauf. Der Bogen endet nach hinten und mündet in die kleinere Gegenschlaufe rückwärts. Auch diese beginnt nach innen und endet wieder in der Mitte zur Ausgangsposition.

## Haltungsanalyse: Vrksasana (Baum)

Worauf es ankommt: Sie fühlen, wie Sie länger werden.

- Die Beckenhälfte auf der Standbeinseite steht tiefer als auf der Spielbeinseite.
- Im Standbein fliesst Kraft nach unten in den Boden und macht Auftrieb und Streckung nach oben spürbar.
- Lange Lende und lange Leiste auf der Standbeinseite.

Der aufrechte Stand ist eine links-rechts symmetrische Haltung: Beide Füsse sind gleichmässig belastet, das Becken steht von vorne oder hinten betrachtet symmetrisch waagrecht, beide Beckenschaufeln auf gleicher Höhe. Das ändert sich, sobald Sie auf einem Bein stehen: Im Einbeinstand soll die Beckenschaufel des Standbeines tiefer stehen. Das Becken steht leicht asymmetrisch, die belastete Seite etwas tiefer, die unbelastete etwas höher.

Das ist der fundamentale Unterschied zwischen Stehen und Gehen: Beim Gehen bleibt das Becken nicht waagrecht, sondern pendelt zwischen Schiefständen. Als Übung genommen ist der Einbeinstand viel nützlicher als der aufrechte Stand auf beiden Füssen.

Fazit: **Keine Übungsstunde ohne Einbeinstand!** Üben Sie vor dem Spiegel auch mal das Gegenteil, lassen Sie mit präziser Wahrnehmung die Spielbeinhüfte absinken, also mal bewusst in die Fehlbelastung gehen: Das kann zu richtigen Reiterhosen führen, weil der Oberschenkelkopf

standbeinseitig aus seiner stabilen Position tendenziell auskugelt und nach aussen drückt. Models praktizieren diesen Schlendergang gerne auf dem Laufsteg. Das mag – je nach Geschmack – reizvoll aussehen, der Oberschenkelkopf ist aber nicht mehr sicher vom Hüftbein überdacht, sondern förmlich «obdachlos». Die wertvolle Knorpelmasse wird unter der Fehlbelastung aufgeraut, Schmerzen und Arthrose drohen.

Den Beckentiefstand der Standbeinseite können Sie besonders schön im «Baum» üben. Diese Haltung **symbolisiert Wurzeln und Emporwachsen** zugleich. Beides – die standfesten Wurzeln und die emporwachsende Länge – entscheidet sich im Becken. Dies ist eine wichtige Feinheit, die hilft, den Körperschwerpunkt im Becken über die tragende Hüfte-Bein-Fuss-Achse zu verlagern. Und umgekehrt, das tragende Hüftgelenk unter den Körperschwerpunkt zu bringen. So verhindern Sie das seitliche Ausschlagen des Beckens mit Hochstand auf der falschen Seite.

### Haltungsanalyse: Heldenposition

Worauf es ankommt: Sie fühlen sich kraftvoll geerdet, standfest in den Beinen, zentriert im Becken und stark in der Lendenwirbelsäule.

- Stark geforderte Aussenrotation im vorderen Hüftgelenk: Schwachpunkt X-Beine mit nach innen gedrehten Knien.
- Stark geforderte Innenrotation im hinteren Hüftgelenk mit Schwachpunkt Fuss, er darf nicht mitdrehen.
- Das Becken bleibt stabil, aufrecht und mit beiden Beckenschaufeln auf gleicher Höhe.

Die Helden-Pose ist für die Hüftgelenke anspruchsvoll und führt Sie, richtig ausgeführt und bei aktiv stabilisiertem Becken, an die Grenzen der Hüftbeweglichkeit. Vermeiden Sie die beiden «Ausweichmanöver»: Instabiles Vorderknie mit X-Bein-Tendenz und instabiles Becken mit Hohlkreuz-Tendenz. Falls die Hüftgelenke für diese Aufgabe noch zu unbeweglich sind, wird das Ausmass der Drehung auf das individuell Mögliche und Sinnvolle reduziert. Es geht darum, das Potential der Hüftgelenke voll auszuschöpfen.

.....  
\* Die Autoren arbeiten im Med Center, Privatklinik Bethanien, Zürich, das Dr. med. Christian Larsen aufgebaut hat.

Im April wird in Bern das dritte Spiraldynamik Med Center der Schweiz eröffnet. Vortrag mit Dr. med. Christian Larsen, Dienstag, 27. April 2010 um 19.30 Uhr im Kursaal Bern, Eintritt frei

