

Adduktorenschmerzen



Adduktoren bezeichnen die inneren Oberschenkelmuskeln. Sie führen das Bein, wenn es seitlich abgespreizt ist, zum Körper heran (lat. adducere). Sie können aber umgekehrt auch das Becken näher zum der Oberschenkel bringen. Wenn das dauerhaft passiert, hat man einen Beckenschiefstand (siehe Abbildungen links).

Wenn also Schmerzen auf der Innenseite der Oberschenkel auftreten spricht man meist von Adduktorenschmerzen. Sie sind auf Verspannungen in den Adduktorenmuskeln zurück zu führen.

Die Anspannung in den Adduktoren erkennt man bei diesen Sportlern häufig schon daran, dass im Stehen die Beine eng beieinander stehen.

(Merkmal: Stoff der Hosenbeine an den Innenseiten der Oberschenkel wird sichtbar stärker beansprucht.)

Ein Spreizen der Beine wie zum Beispiel zum Schneidersitz ist durch die Adduktorenverspannung gewöhnlich nur eingeschränkt möglich, da die Verspannung mit einer Verkürzung der Adduktoren einhergeht.

Einseitige Adduktorenschmerzen können auf eine Traumareflex-Haltung, also auf eine Schiefhaltung hinweisen, ebenso wie Schmerzen auf Hüft- und Beinaußenseite. Meist ist dabei das Gewicht mehr auf ein Bein verlagert und das Becken auf dieser Seite nach außen hin herausgestreckt. Es besteht gleichzeitig ein Beckenschiefstand und eine Skoliose.

Fußballer sind häufig von einseitigen Adduktorenschmerzen betroffen, da hier oft eine Zerrung durch eine unvermittelte, kräftige Bewegung auftritt, denn die Oberschenkel-Adduktoren sind bei der Ballführung maßgeblich beteiligt.

Behandlung

Sensomotorische Körpertherapie, Körperbewusstseinstaining, somatische Übungen, um die Adduktoren zu lockern.

Sensomotorik:

Eine Optimierung der Unterschenkel- Achsen wirkt sich auch positiv auf die Verspannung der Adduktoren aus.