

„Schmerzen an der Hüfte sind oft Muskelschmerzen.“

Dr. Helga Pohl entwickelte die Sensomotorische Körpertherapie, eine Kombination verschiedener therapeutischer Verfahren und behandelt in ihrer Praxis viele Patienten mit Hüftbeschwerden.



Frau Dr. Pohl, Sie sagen, dass oft gar nicht das Gelenk schmerzt?

Ja, den Patienten schmerzt meist die Außen-seite der Hüfte. Dort liegt der große Trochan-ter. Er ist die Außenstelle des Hüftgelenks, wo die Muskeln ansetzen. Und diese Muskel-an-sätze schmerzen. Grund dafür sind meist Fehlhaltungen und dumme Angewohn-heiten.

... wie zum Beispiel?

Dass wir bestimmte Bereiche unseres Körpers gar nicht bewegen – wie das Becken. Eigent-lich sollte es frei schwingen – das tut es aber oft nicht. Das führt zu Steifheit und Dauer-verspannungen, die sich immer weiter fort-setzen. Eine häufige Fehlstellung ist auch die Gewichtsverlagerung auf ein Bein, z.B. bei Müttern, die ihre Kinder immer auf der Hüfte einer Seite tragen. Dadurch entsteht eine Schiefstellung im Gelenk, die man oft mit bloßem Auge sehen kann.

Gibt es noch mehr solche typischen „dummen Angewohnheiten“?

Ja, mit übergeschlagenen Beinen zu sitzen. Das führt zu einer Drehung im Gelenk und einer Anspannung der Adduktoren – der Muskeln auf der Oberschenkelinnenseite, die das Bein im Hüftgelenk nach innen bewegen.

Und das bleibt dann so?

Ja, Fehlhaltungen, die über eine gewisse Zeit „eingeübt“ worden sind, bleiben bestehen. Man spricht ja oft von der Weisheit des Kör-pers, aber es gibt auch eine Blödsinnigkeit des Kör-pers – etwa, dass er solche Fehlhaltungen bei-behält. Becken und Hüfte sind z.B. immer noch schief, auch wenn das Kind längst er-wachsen ist. Und das ist gefährlich, denn

durch die Fehlhaltungen wird das Hüftgelenk ungleichmäßig belastet, und das Risiko einer Arthrose erhöht sich. Das Problem ist, dass wir die Fehlhaltungen auch nicht mehr einfach so ablegen können. Sich vorzunehmen, sich ab-jetzt immer gerade auf beide Beine zu stellen, reicht nicht. Da muss schon mehr passieren.

Was tun Sie dagegen?

In der Sensomotorischen Körpertherapie nach Dr. Pohl lockern wir zunächst die Muskeln und das Bindegewebe von Haut und Unterhaut manuell. Denn auch verspanntes Bindegewe-be kann darunter liegende Muskeln blockie-ren und zu einer Pseudoschwäche führen. Dann sackt die Hüfte weg, der Patient geht zum Neurologen – und der findet nichts.

Tut die Behandlung weh?

Ja, deshalb machen wir ganz langsame Be-wegungen, auf die sich der Patient einstellen kann. Schnelle Berührungen empfinden wir eher als Angriff, langsame als Zuwendung. Deshalb sind auch Streichelbewegungen immer langsam. So wird die Behandlung tolerabel. Wichtig ist auch, den Schmerz anzunehmen und ruhig zu atmen – anstatt dagegen anzukämpfen und zu verkrampfen.

Zu Ihrer Therapie gehört es auch, das Körperbewusstsein zu schulen, oder?

Ja, verhärtete und verspannte Muskeln kön-nen kein Feedback an das Gehirn geben und nicht mehr bewusst angesteuert werden. Im Laufe der Behandlung wird die Muskulatur beweglicher und durchlässiger und dann auch wieder spürbar. Hier beginnt das Körper-bewusstseinstaining: Der Patient entdeckt die „vergessenen“ Bereiche des Körpers wieder. Jetzt ist er gefordert, seine Gewohn-

heiten bewusst zu verändern. Wenn er das tut, hat die Behandlung nachhaltigen Erfolg.

Wie kann ich Schmerzen vorbeugen?

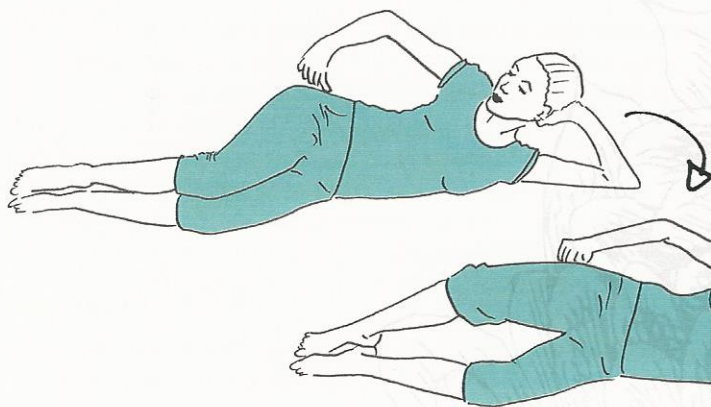
Wenn Sie merken, dass bei Ihnen eine „dum-me Angewohnheit“ entsteht, verstärken Sie sie zunächst: Tun Sie das, was Sie sonst unbewusst tun, noch stärker, verlagern Sie z.B. Ihr Gewicht noch mehr auf ein Bein und spüren Sie dabei ganz bewusst, wie sich das anfühlt. Sie können das stärkere Gewicht z.B. auf der Fußsohle des belasteten Beins spüren und merken, wie das ganze gewichtsbelastete Bein fest wird und seine Muskeln bis hinauf in die Hüfte hart werden. Dann lösen Sie sich bewusst langsam aus dieser Fehlhaltung und verteilen Ihr Gewicht wieder gleichmäßig – im Stehen auf beide Beine, im Sitzen auf beide Sitzknochen. Wiederholen Sie das oft. Zunächst fühlt sich die neue Haltung fremd an, dann wird sie zunehmend lockerer und angenehmer. Stellen Sie sich vor, dass Ihre Beine beim Becken anfangen, und bewegen Sie bei jedem Schritt bewusst eine Hüfte vor und die andere zurück. Spüren Sie, wie die Bewegung allmählich locker durch den ganzen Körper schwingt.

Und wenn ich Beschwerden habe?

Dann liegt es wahrscheinlich an Dauerkontrak-tionen der Muskeln oder des Bindegewebes. Bei leichten Beschwerden helfen oft schon einfache Übungen zum Lösen und Entspannen des Gewebes, die Sie zu Hause machen kön-nen (s. linke Seite). Bei stärkeren Beschwerden lassen Sie sich am besten körpertherapeutisch behandeln. Treten Ihre Beschwerden aber ganz plötzlich auf, nehmen durch die Übungen nicht ab oder werden sogar schlimmer, kon-sultieren Sie unbedingt einen Arzt. 🌿

Selbsthilfe für unsere Hüfte

Diese Übungen empfiehlt Dr. Helga Pohl
als Erste-Hilfe-Maßnahme bei Beschwerden
durch verspannte Muskeln an der Hüfte
und zur Schmerz-Prävention (Videos unter
www.koerpertherapie-zentrum.de)



1

BEI SCHMERZEN, DIE VON DER HÜFTE INS GESÄSS ZIEHEN

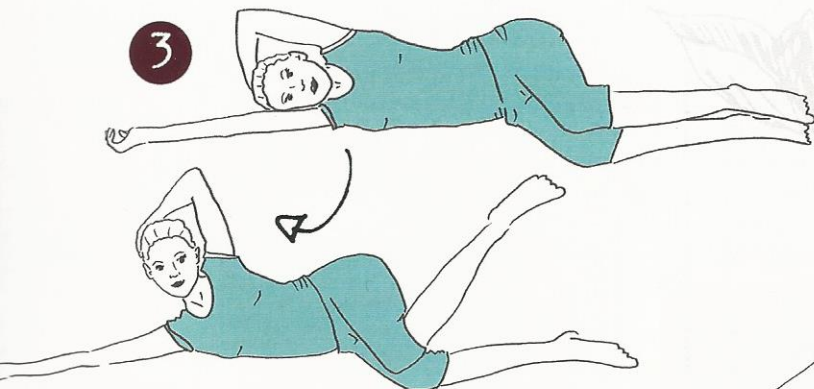
Mit der schmerzhaften Seite nach oben auf die Seite legen, beide Beine liegen gebeugt. Mit dem Daumen den großen Knochen an der Seite erfühlen (großer Trochanter) und am äußeren hinteren Rand (Richtung Gesäß) dieses Knochens nach Stellen suchen, die bei Druck schmerzen. Während Sie auf diesen Punkt Druck ausüben, das obere Knie heben, der Fuß bleibt liegen. Das Knie langsam wieder absenken und die Bewegung mehrfach wiederholen, bis der Druckpunkt etwas weniger wehtut. Einen neuen Schmerzpunkt suchen und die Prozedur wiederholen.



2

BEI SCHMERZEN AN DER AUSSENSEITE DER HÜFTE

Mit der schmerzhaften Seite nach oben auf die Seite legen, das untere Bein liegt gebeugt, das obere gestreckt. Auf der Hüftseite mit dem Daumen einen Punkt suchen, der bei Druck schmerzt. Den Daumen auf diesen Punkt gedrückt lassen und langsam das obere Bein heben. Wieder absenken und erneut anheben, bis der Schmerz etwas nachläßt. Einen neuen Schmerzpunkt suchen und das Prozedere wiederholen. Zum Schluss das Bein nur anheben und spüren, wie leicht es sich heben läßt.



3

BEI VERSPANNUNGSSCHMERZEN DURCH SCHIEFHaltung

Auf die Seite legen – die verkürzte, schmerzende Seite nach oben. Die Beine liegen im rechten Winkel zum Oberkörper. Der untere Arm ist ausgestreckt, den oberen über den Kopf nehmen, bis er das unten liegende Ohr erreicht. Nun Kopf und Unterschenkel heben und ganz langsam wieder ablegen. Dreimal wiederholen, beim vierten Mal vor dem Ablegen den oberen Arm und das obere Bein lang ausstrecken und einige Sekunden halten. Auch dies mehrfach langsam wiederholen. Auf den Rücken drehen und die Entspannung genießen.



4

FÜR BEWEGLICHE HÜFTEN

Mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden sitzen. Nun das Becken zunächst auf der einen Seite, dann auf der anderen nach vorn bewegen. Dadurch ergibt sich eine Art Sitzgang, und wir bewegen uns nur mithilfe der Beckenbewegungen durch den Raum. Die Arme unterstützen das Vorwärtsgang, indem sie wie beim Laufen mitarbeiten: Mit dem rechten Bein geht der linke Arm vor und umgekehrt. Der Oberkörper schwingt frei.