

Unteres gekreuztes Syndrom

Allgemeine Informationen:

Beim unteren gekreuzten Syndrom handelt es sich um eine symptomatische Fehlhaltung, fassend auf einer muskulären Dysbalance. Auf der einen Seite sind bestimmte Muskeln verkürzt (In den Abbildungen 1 und 2 rot eingezeichnet), andere Muskeln sind – im Verhältnis zu den verkürzten Muskeln – abgeschwächt (blau eingezeichnet). Diese Konstellation bringt die Wirbelsäule in eine biomechanisch ungünstige Position. Direkte Folge dieser Fehlhaltung können unter anderem sein:

- Überlastung der lumbalen Rückenmuskulatur
- Verstärkte Abnutzung der Facettengelenke an der Lendenwirbelsäule
- Nervenwurzelkompression
- Einengung des Spinalkanals

Dies kann wiederum folgende Symptome hervorrufen

- Rücken-/Gesäss-/Beinschmerzen
- Beinkraftminderung
- «Schaufensterkrankheit»

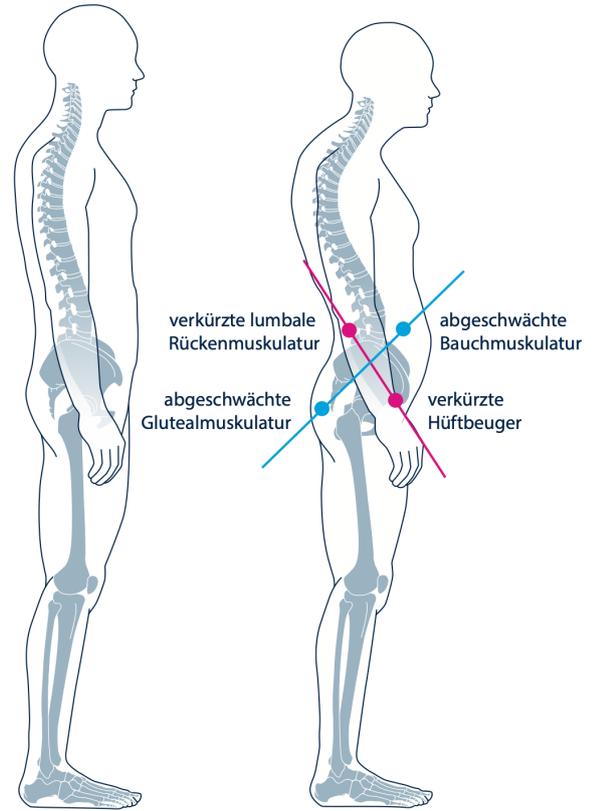


Abbildung 1

Die oben erwähnte muskuläre Dysbalance beim unteren gekreuzten Syndrom hat zur Folge, dass sich das Becken nach vorne kippt, sodass die Lendenwirbelsäule gezwungen ist, ins hohle Kreuz zu gehen (Abbildung 2).

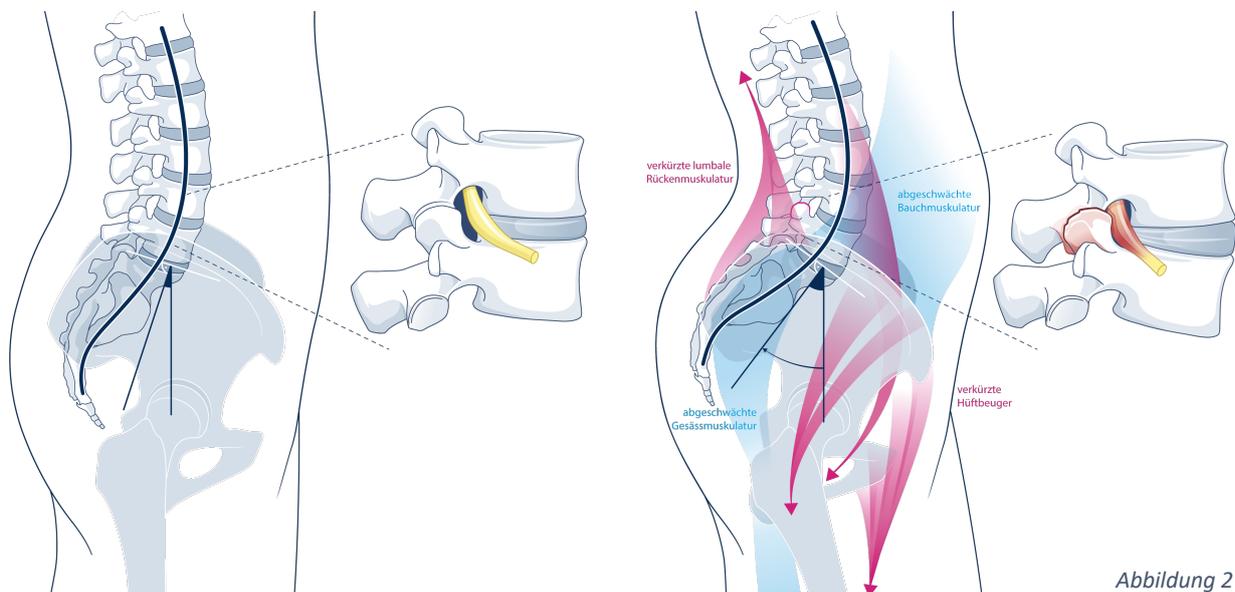


Abbildung 2

Hier finden Sie eine selektive Auswahl an bewährten Übungen für zu Hause. Für jede Dehn- oder Kräftigungsübung gibt es aber zahlreiche Alternativen, z.B. mit Geräten im Fitness.

A) Dehnübungen:

1) Dehnübung M. iliopsoas



Nehmen Sie eine Position wie in der Abbildung dargestellt ein und achten Sie dabei auf folgende Punkte:

- Rotieren Sie das Steissbein gegen vorne (so kommt eine Dehnung des M. Iliopsoas zustande, ohne dass Sie ins hohle Kreuz zu fallen)
- Halten Sie die Dehnung zirka eine Minute lang
- Wiederholen Sie die Übung 2 bis 3 mal pro Seite

2) Dehnübung M. quadriceps femoris



- Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass jeweils ein gutes Spannungsgefühl über dem vorderen Oberschenkel zu Stande kommt, ohne ins hohle Kreuz zu Fallen.
- Halten Sie diese Position für zirka eine Minute.
- Wiederholen Sie diese Übung zirka 2 mal pro Seite.

3) Dehnübung Adduktoren



- Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass ein Dehnungsgefühl im Bereich der Adduktoren zu Stande kommt.
- Halten Sie diese Position für zirka eine Minute.
- Wiederholen Sie diese Übung zirka 2 mal.

4) Dehnübungen LWS



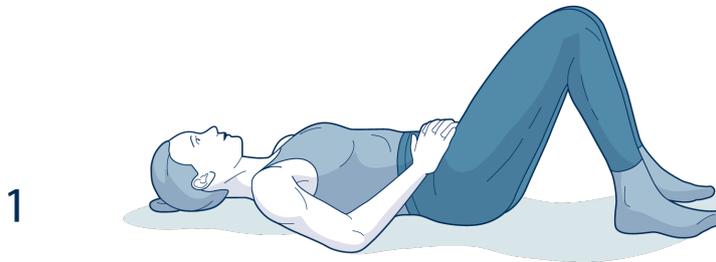
- Halten Sie diese Position mindestens für eine Minute.
- Wiederholen Sie diese Übung zirka 2-3 mal.



Alternativ – z.B. bei Knieproblemen – kann diese Übung auch sitzend durchgeführt werden.

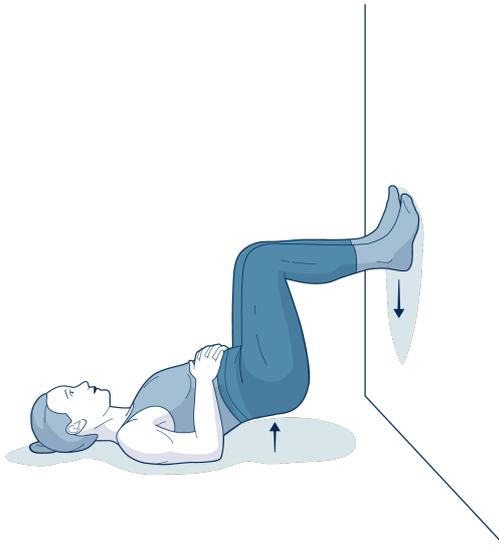
B) Kräftigungsübungen

1) Kräftigung Glutealmuskulatur



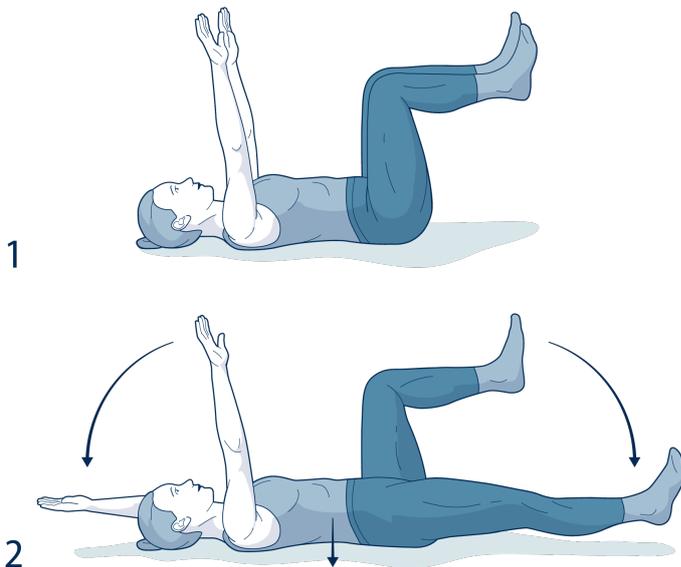
- Beim Bewegen von der Ausgangsposition (1) in die Position (2) muss darauf geachtet werden, dass das Becken nicht zu weit nach oben gedrückt wird. So kann eine Hohlkreuzhaltung vermieden werden.
- Nehmen Sie dann wieder die Position (1) ein und versuchen Sie dabei, mit der Lendenwirbelsäule den Boden zu berühren.
- Die Anzahl empfohlener Wiederholungen/Serien hängt vom Trainingszustand ab und variiert somit stark. Es empfiehlt sich somit die Wiederholungen/Serien nach Gefühl zu dosieren.

2) Kräftigung der Hamstrings



- Liegen Sie mit dem Rücken flach auf dem Boden und winkeln Sie die Beine gegen eine Wand.
- Drücken Sie dann das Becken hoch wie in der Abbildung dargestellt. Danach Rückkehr zur Ausgangsposition.
- Die Anzahl empfohlener Wiederholungen hängt vom Trainingszustand ab. Dosierung der Intensität/Wiederholungen nach Gefühl.

3) Kräftigung der Bauchmuskulatur 'Dead Bugs'



- Liegen Sie mit dem Rücken flach auf dem Boden und winkeln Sie die Beine an, wie in der Position (1) dargestellt.
- Strecken Sie dann den linken Arm und das rechte Bein aus wie in Position (2) und kehren Sie danach zur Ausgangsposition zurück. Danach Wechsel auf Arm rechts/Bein links und so weiter.
- Drücken Sie bei dieser Übung stets die Lendenwirbelsäule in Richtung Boden. Ideal ist, wenn die Lendenwirbelsäule stets den Kontakt zum Boden hält.
- Die Anzahl empfohlener Wiederholungen hängt vom Trainingszustand ab. Dosierung der Intensität/Wiederholungen nach Gefühl.

Um einen rascheren Therapieerfolg zu erzielen, können die obigen Übungen mit einem gezielten Stretching bzw. Training weiterer Muskeln ergänzt werden. Hier finden Sie eine Auflistung der verkürzten bzw. überdehnten Muskulatur beim unteren gekreuzten Syndrom:

- **Verkürzte Muskulatur / Faszien**
 - M. iliopsoas
 - M. tensor fasciae latae
 - M. rectus femoris
 - M. sartorius
 - Anteriore Anteile des M. gluteus medius/minimus
 - Anteriore Anteile der Adduktoren
 - M. pectineus
 - M. erector spinae (lumbosakral bis thorakolumbal)
 - M. quadratus lumborum
 - Fascia thoracolumbalis
 - M. latissimus dorsi

- **Überdehnte Muskulatur**
 - Glutealmuskulatur (ausser anteriore Anteile des M. gluteus medius/minimus)
 - Hamstrings
 - Bauchmuskulatur (v.a. die schrägen und v.a. die unteren Anteile)

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Zentrum für Schmerzmedizin Ostschweiz