

Die Ischios – als Muskel eine Diva!

Karin Albrecht, star – school for training and recreation, Schweiz

Modell: Sergej Aschwanden / Illu: Heidi Fleig



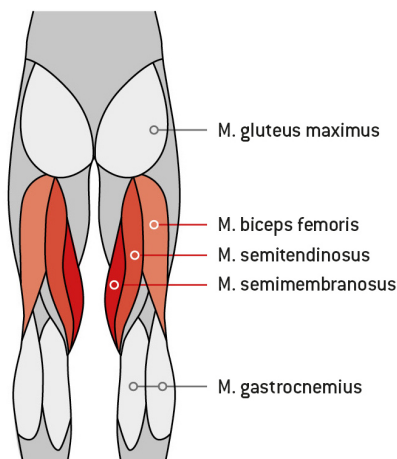
Die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur beschäftigt mich seit ewigen Zeiten, seit meiner Tanzausbildung vor über 30 Jahren.

Ob Tänzer, Läufer, Fussballer usw., die Verletzungshäufigkeit ist auffällig, langwierig, oft frustrierend.

Die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur scheint in ihrer Funktion einerseits eine grosse Bedeutung zu haben, andererseits kann sich, speziell über Hüftgelenk/Becken, häufig eine Abschwächung einstellen. In der funktionellen Kette; M. gluteus maximus / Ischios (M. Biceps femoris, M. semitendinosus, M. semimembranosus) / M. Gastrocnemius, kann die Aufgabe der Ischios leicht kompensiert werden.

Die Funktion der Ischios ist die Hüftstreckung und die Kniebeugung. Die unterschiedlichen Anteile der Ischios haben im gebeugten Knie auch eine Innen- wie Aussen-Rotationsfunktion.

Zitat Muskelbuch; Valerius et al: „Ein Ausfall der ischiocruralen Muskulatur



wirkt sich kaum auf alltägliche Funktionen wie Gehen, Aufstehen und Treppe steigen aus, wenn der M. gluteus maximus den Ausfall kompensieren kann. Im Kniegelenk kommt es jedoch zu einer Überstreckung.“

Die Frage, worin der Schlüssel für Verletzungsprophylaxe liege, –sei es Kräftigung oder Beweglichkeit – ist nicht beantwortet. In der momentanen Diskussion wird zusätzlich der exzentrischen Kraft eine grosse Rolle zugewiesen.

Was mir als Trainerin auffällt ist, dass bei den meisten Ischio-Dehnungen am Ischias-Nerv gezogen wird, sich bei diesen Ausführungen Ursprung und Ansatz der Ischios nicht entfernen. Der Ischiasnerv kann in eine Dehnung integriert werden, wenn jedoch ein solcher „Dehnschmerz“ die Entfernung

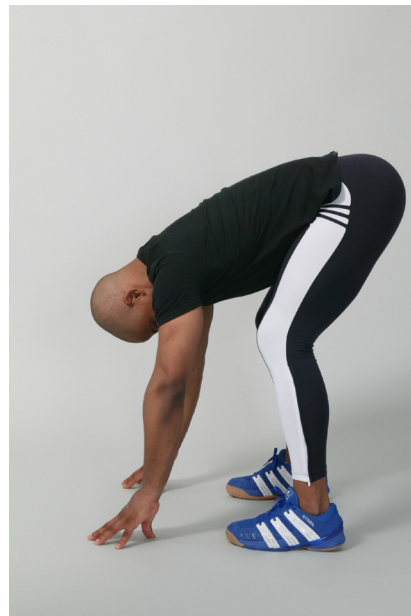
Ischiasnerv gezogen und das kann halt nicht funktionieren, weder zur Verbesserung der Beweglichkeit noch zur Verletzungsprävention.

Bei der Kräftigung der Ischios beachte ich, dass diese überwiegend aus der Ruhelänge in die Konzentrik trainiert werden. Die exzentrische Leistung ist koordinativ und muskulär anspruchsvoll und braucht viel Disziplin. Da ist der Punkt zum Ansetzen, da sind wir im Thema exzentrische Kontraktion.

In der starFachtagung von 17. November 2018 werden die oben besprochenen Punkte behandelt. Ein Schwerpunkt ist die exzentrische Muskelkontraktion, welche nicht nur im Kontext Ischios wertvoll ist, jedoch an den Ischios der Praxistransfer gemacht wird. Es wird auch aufgezeigt, wie die



Zug am Ischiasnerv



Zug an den muskelbindegewebigen Strukturen

von Ursprung und Ansatz verhindert, dann ist das schade, bzw. fast sinnfrei.

Solche Übungen wurden Jahrzehntlang als Dehnung der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur bezeichnet, heute werden diese Ausführungen als Faszien-Dehnung bezeichnet, beides stimmt nicht. Somit kann weder eine Beweglichkeitsverbesserung noch eine Verletzungsprävention bewirkt werden.

Die Studien, die ich lesen konnte, bzw. bei denen ich die untersuchten Übungen sehen konnte, haben immer am

Ischios präzise gedehnt werden, und wann und wie der Ischiasnerv integriert werden soll.

Weitere Schwerpunkte sind die Themen Muskelsehne / Muskelkater und HIT-Training.

Eine geballte Ladung Wissen, präsentiert von Wissenschaftlern, die in ihren Gebieten geforscht haben und auch Bezug zu Training und Praxis mitbringen.

starFachtagung, 17. November 2018 in Zürich, www.star-education.ch