

Adduktoren – Schenkelanzieher

- M. aductor longus (langer Oberschenkelanzieher)
- M. adductor brevis (kurzer Oberschenkelanzieher)
- M. adductor magnus (groß Oberschenkelanzieher)
- M. pectineus (kleinster Oberschenkelanzieher).

Diese Muskeln sind besonders häufig bei **Fußballern** verkürzt.

Verkürzte Adduktoren können z. B. folgende Probleme verursachen bzw. begünstigen:

- Beckenblockierung / -verdrehung
- Schmerzen / Entzündungen im Bereich des Schambeins (Os pubica) und speziell an der Symphyse
- Prostataprobleme
- Probleme im Urogenitaltrakt
- Blasenprobleme wie z.B. Inkontinenz, Restharn, da Fasern dieser Muskulatur eine Verbindung zur Blase haben
- Einfluss auf Libido und Fruchtbarkeit
- Oberschenkeldrehung, Knieprobleme
- Durchblutungsstörung der Beine durch Einengung der Beinarterie (A. femoralis)
- Eingeschränkte Lymphzirkulation im Becken und Beinen

1. Übung im Liegen



Mit dem Gesäß so nah wie möglich an eine Wand rücken
Beine an die Wand legen und öffnen
Arme nach vorne nehmen

Ca. 2 bis 5 Minuten passiv die Adduktoren sanft dehnen.

2. Übung im Sitzen



An eine Wand setzen
Beine so weit wie möglich spreizen
Knie durchgestreckt
Füße nicht nach außen rotieren sondern gerade zur Decke ausrichten
Oberkörper zur Wand ziehen

Mindestens 90 Sekunden bis 2 Minuten sanft dehnen

Da Adduktoren wirklich oft sehr stark verkürzt sind die Dehnübungen sehr sanft anfangen. Dies ist besonders wichtig, weil hier auch Strukturen gedehnt werden, die ggf. mit dem Innenmeniskus verklebt sind. Bei einer zu starken Dehnung führt dies zu einer schmerzhaften Reizung, die vermieden werden sollte.