



# DAS FUNKTIONELLE HÜFTGELENK

**Mit Martina Heuel**

**Voraussetzung:**

- Anatomie-Kenntnisse

Das stabilste Gelenk des Körpers, das Hüftgelenk, weist trotz dieser anatomischen Absicherung einige „Schwachstellen“ auf. Funktionell gesehen ist es das erste Gelenk im unteren Bereich des Körpers nach der Wirbelsäule, welche es bei Defiziten auch massiv belastet. Ein Gelenk, welches unsere Fortbewegung sichert und uns trägt, benötigt stabilisierende Muskeln, die auch gleichzeitig eine optimale Beweglichkeit ermöglichen. Die „Rotatorenmanschette“ der Hüfte kann bei einer funktionellen Insuffizienz ein „Impingement“ hervorrufen sowie gleichzeitig einen Gangfehler zeigen. Im Sport sind die Rotatoren von existentieller Wichtigkeit für eine gleichmäßige, gelenkschonende Belastung und Entlastung der umliegenden Gelenke und der Wirbelsäule.

Wie erkennt man die ersten Anzeichen einer solchen Schwäche, was sind die funktionellen Zusammenhänge von Hüftgelenk, Becken (damit auch zum craniosacralen System), Wirbelsäule nach cranial und in die distale Peripherie zum Kniegelenk und Fuß und wie sieht ein standardisiertes Gangbild aus? Diese Fragen beantwortet dieses Seminar und zeigt zudem passende Übungen aus dem Pilates Repertoire.

