



Jonas Schaerk (v. li.), Beate Schubert-Steen, Svenja Staack, Dr. Beatrice Baumann, Dr. Julia Schmidt und Dr. Christine Heipertz-Hengst referierten zum Thema Adduktoren.
Fotos: Assia Tschernookoff

Adduktorenprobleme bei Reitern

Vorbeugen durch Fitnessstraining

Adduktorenbeschwerden sind bei Reitern nicht selten. Über die Ursachen, Behandlung und Vorbeugung referierten Dr. Julia Schmidt und ihr Medical Team Reitsport bei einem Seminar der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN).

Dazu eingeladen hatten der Landesverband der Reit- und Fahrvereine Hamburg, vertreten durch Beate Schubert-Steen, Vizepräsidentin Leistungssport, und Dr. Beatrice Baumann, Landesbeauftragte der Persönlichen Mitglieder (PM) der FN.

Die Adduktoren sind eine Muskelgruppe an der Innenseite des Oberschenkels. Sie führen das seitlich abgespreizte Bein an den Körper heran. Ihre Gegenspieler sind die Abduktoren an der Außenseite des Oberschenkels, die das Bein vom Körper wegführen. Die Adduktoren haben auch eine wichtige Mitfunktion als Stabilisatoren der Hüfte, des Beckens und des Rumpfes bei Bewegungen wie Gehen und Laufen sowie beim Reiten.

„Im Alltag sitzen wir viel, weshalb die stabilisierenden Muskeln wenig im Einsatz sind. Bei den meisten Menschen sind sie deshalb nicht besonders kräftig. Die Adduktoren hingegen sind oft verkürzt“, erklärt Julia Schmidt, Fachärztin für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin sowie Leiterin der Reitersprechstunde am Athleticum des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE).

Reiten ist zwar ein Sport, der prinzipiell im Sitzen ausgeübt wird. Dennoch wird ein ausbalanciertes Zusammenspiel der Stabilisatoren gebraucht, um mit der Bewegung des Pferdes mitschwingen zu können. Werden sie nicht trainiert, kommt es zu muskulären Dysbalancen im Bereich von Rumpf, Becken und Hüftgelenk. Tatsächlich gehören die Adduktoren zu den Muskelgruppen, die für Beschwerden im Sport am anfälligsten sind. Patienten klagen über ziehende oder stechende Schmerzen und Spannungsgefühle im Bereich dieser Muskeln. Die Beschreibung „der Muskel hat zugemacht“ trifft es am besten.



Oberhalb der Knie ein Miniband anbringen. Die Hände liegen an der Taille. Auf ein Bein stellen, das andere anwinkeln und sich mit diesem an einer Wand abstützen. Oberkörper nach vorn lehnen und das an der Wand stützende Bein nach außen rotieren.



Diese Übung wird im Seitstütz ausgeübt. Das obere Bein wird auf einer Bank abgestützt, das untere schwebt frei. Je nach Leistungsstand stützt sich der Reiter auf Höhe des Knies oder auf Höhe des Sprunggelenkes ab. Der stützende Ellbogen ist unterhalb der Schulter und der Kopf ist in neutraler Position. Nun das Becken anheben und für einige Sekunden halten, dann langsam absetzen.

Auch Profis sind betroffen

Vor allem ungeübte Reiter und Anfänger, die noch unsicher und ängstlich sind, neigen zum Klemmen und pressen mithilfe der Adduktoren die Beine ans Pferd. Sie haben noch nicht gelernt, die treibende Hilfe richtig zu geben, oder sind nicht in der Lage dazu. Diese wird nämlich nicht mit den Adduktoren gegeben, sondern kommt immer aus der wechselseitigen Anspannung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Biceps femoris) im Zusammenspiel mit der Lendenwirbelsäule und den Extremitäten.

Ein falscher Sitz – etwa ein Spalt- oder Stuhlsitz, zu hoch oder zu tief gezogene Absätze und Knie – wirkt sich ebenfalls negativ auf die Adduktorenloge aus. Eine zu schwach ausgebildete Bauchmuskulatur oder verkürzte Hüftbeuger können zu einer Beckenblockade führen. Der Reiter kann dann nicht der Bewegung des Pferdes folgen, was wiederum zu einem klemmenden Sitz führt.

Auch Profireiter sind von Adduktorenproblemen nicht ausgenommen. Zwar können sie aufgrund ihrer reiterlichen Fähigkeiten und ihrer gut trainierten Muskeln schnell und geschickt auf die Bewegungen und Situationen im Sattel reagieren, doch weil sie eben viel reiten, machen sich bei ihnen nicht selten Überlastungserscheinungen und Verspannungen bemerkbar. Insbesondere beim Springreiten oder in der Vielseitigkeit, wenn



In aufrechter Haltung beide Hände an der Hüfte positionieren, dann einen großen Schritt nach vorn machen und das hintere Knie Richtung Boden führen. Dabei wird das gesamte Körpergewicht nicht abgesetzt. Der vordere Fuß wird zu jeder Zeit vollständig belastet. Beide Knie sollten in gebeugtem Zustand einen Winkel von etwa 90° bilden. Der Oberkörper befindet sich in möglichst aufgerichteter Position ohne Hohlkreuz. Die Rumpfmuskulatur ist leicht angespannt. Den Körper nun „wie einen Fahrstuhl“ anheben und absenken.

bei der Überwindung von Hindernissen und in brenzigen Situationen ein guter Knieschluss gefordert ist, kommt es zu einer übermäßig starken Beanspruchung der Adduktoren.

Beim Reiten können ernst zu nehmende Muskelfaserrisse und -zerrungen bis hin zu schweren Verletzungen entstehen, die operativ behandelt werden müssen. Wenn zum Beispiel der Reiter bei einem Sturz mit dem Bein im Steigbügel hängen bleibt und vom galoppie-

renden Pferd weiter mitgeschleift wird, kann es im schlimmsten Fall sogar zu kompletten Abrissverletzungen kommen. Oft sind es jedoch nur muskeltäterartige Überlastungserscheinungen, die registriert werden sollten. Während des Heilungsprozesses gilt: Bewegung darf und soll sein, aber aufs Reiten muss je nach Schweregrad manchmal eine Weile verzichtet werden.

„Nicht aufs Pferd zu können beziehungsweise zu dürfen, bedeutet für Sport- und Hobbyreiter immer

auch eine psychische Belastung“, weiß Physiotherapeutin Svenja Staack. „Deshalb setzen wir alles daran, dass Reiter so schnell wie möglich wieder in den Sattel kommen.“ Physiotherapiepläne würden individuell in enger Abstimmung mit den Ärzten und Sportwissenschaftlern erstellt. Der Athletiktrainer und Sportwissenschaftler Jonas Schaerk ergänzt: „Unser Ziel ist es, dass es durch gutes Körper- und Muskeltraining erst gar nicht zu Beschwerden kommen kann.“

Aufwärmen nicht vergessen

Um die sportmotorischen Fähigkeiten des Reiters auszubilden und damit unter anderem auch Adduktorenbeschwerden vorzubeugen, wurde im Athleticum das Joint Adductor Muscle Program (Jump) entwickelt. Einige Präventivübungen, die speziell die Adduktoren entspannen und ihre Gegenspieler sowie andere Muskelgruppen aktivieren, hat Jonas Schaerk hier zusammengestellt.

Aus dem Plenum brachte Dr. Christine Heipertz-Hengst, Sportwissenschaftlerin und Sachbuchautorin im Bereich Gesundheitssport mit Pferd, die als Ehrengast an der Veranstaltung teilnahm, einen zusätzlichen Hinweis: Reiter sollten nicht vergessen, sich selbst vor dem Aufsitzen aufzuwärmen. Auch dies sei eine wichtige Präventionsmaßnahme, um Muskelverletzungen generell zu vermeiden. Assia Tschernookoff



Das Körpergewicht wird auf ein Bein verlagert. Nun wird der Oberkörper nach vorn unten gebeugt. Während dieser Bewegung wird das Knie des Standbeins leicht gebeugt und das andere Bein gestreckt nach hinten geführt. Die Wirbelsäule bleibt beim Beugen anatomisch neutral, also in aufrechter Position, und die Schulterblätter bauen eine aktive Spannung auf. Es entsteht keine Rotation in der Hüfte. Anschließend langsam und kontrolliert in den Einbeinstand (Ausgangsposition) zurückbegeben.



Auf den Bauch legen. Die Unterarme aufstellen und den Körper nach oben drücken. Der Körper wird nur mit den Zehen und den Unterarmen derart abgestützt, dass die Beine, der Rücken und der Kopf vom Boden abgehoben sind und eine Linie bilden. Das Gesicht schaut dabei zum Boden. Diese Position wird ohne sonstige Bewegung für einige Zeit gehalten, bevor sie gelöst und gegebenenfalls wiederholt wird. Während der gesamten Stützphase gleichmäßig und ruhig atmen.