

# Adduktoren- probleme bei Reitern

Zu einem spannenden und zugleich komplexen Thema hatte der **LANDESVERBAND DER REIT- UND FAHRVEREINE HAMBURG E.V.**, vertreten durch die Vizepräsidentin Leistungssport, Beate Schubert-Steen, und die Landesbeauftragte der Persönlichen Mitglieder (PM), Dr. Beatrice Baumann, ins UKE Athleticum nach Hamburg eingeladen. Dr. Julia Schmidt, Fachärztin für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am UKE, und ihr Medical Team Reitsport, die Physiotherapeutin Svenja Staack und der Sportwissenschaftler und Athletiktrainer Jonas Schaerk, präsentierten, welche Rolle die Adduktoren beim Reiten spielen, wie Probleme durch Überlastung entstehen können und mit welchen Übungen man diese Muskelgruppe effektiv stärken kann, um sich präventiv vor Verletzungen zu schützen. Als besonderer Ehrengast wurde Dr. Christine Heipertz-Hengst, Sportwissenschaftlerin und Sachbuchautorin im Bereich „Gesundheitssport mit Pferd“, begrüßt.

rechts |  
 Adduktoren sind  
 eine Muskel-  
 gruppe auf der  
 Innenseite der  
 Oberschenkel. Ge-  
 rade Reiter sollten  
 sie entsprechend  
 trainieren.



**E**s war die erste PM-Veranstaltung, die seit der Pandemie in Hamburg im Präsenzmodus stattfand. „Das Interesse an dem Thema war so groß, dass die Plätze binnen kürzester ausgebucht waren“, freute sich Dr. Beatrice Baumann. Die Kapazitäten des modernen Hörsaals Ian-Karan auf dem Campus Lehre der medizinischen Fakultät des UKE hätten in der Tat ausgereicht, um alle Anmeldungen zu berücksichtigen, doch unter Einhaltung der geltenden Corona-Regeln und der vorgeschriebenen Abstände durften nur 46 Teilnehmer dabei sein. „Möglicherweise gibt es eine Wiederholung“, so Dr. Baumanns Hoffnung. Zwischen dem Landesverband der Reit- und Fahrvereine Hamburg und dem UKE Athleticum, dem Universitären Kompetenzzentrum für Sport- und Bewegungsmedizin, besteht bereits seit sechs Jahren eine enge Kooperation. Beispielsweise führt das Athleticum jährlich für alle LK2-, Perspektiv- und Kaderreiter in Dressur, Springen und Vielseitigkeit einen verpflichtenden sportmotorischen Test durch, der vom DOKR (Deutsches Olympiade-Komitee für Reiterei) entwickelt wurde. Doch man muss kein Kader- oder Profisportler sein. Auch Amateur- und Freizeitreiter können sich einem derartigen Check-up unterziehen. Er besteht aus einer etwa einstündigen ärztlichen, physiotherapeutischen und sportwissenschaftlichen Untersuchung mit anschließender Auswertung und einem individuellen Trainingsplan, den jeder Teilnehmer für zuhause mitbekommt.

### Anfällige Muskelgruppe

Adduktoren sind mit 23 Prozent nach der ischiocruralen Muskulatur (37 Prozent) die zweit anfälligste Muskelgruppe für Beschwerden im Sport. Muskuläre Dysbalancen im Rumpf-Becken-Hüftgelenkbereich sind häufig die Ursache. Reiten ist per se eine sitzende Sportart. „Da wir im Alltag ohnehin viel sitzen, sind stabilisierende Muskeln wenig im Einsatz und bei den meisten Menschen nicht besonders kräftig oder verkürzt,“ erklärt Dr. Julia Schmidt. Bei den Adduktoren handelt es sich um eine Muskelgruppe an der Innenseite der Oberschenkel. Sie besteht aus insgesamt sechs Muskeln, die dem unteren Beckenknochen, genauer dem Schambein und der Symphyse (Verbindung der zwei Knochen am Schambein) im Bereich der Leiste, entspringen und vom Oberschenkelknochen (Femur) und bis in die Knieregion reichen. Ihr Gegenspieler sind die Abduktoren. Beide zusammen sorgen mit für die Bewegung des



Foto: UKE Athleticum

links | (v.l.)  
Jonas Schaerk,  
Beate Schubert-  
Steen, Svenja  
Staack, Dr.  
Beatrice Baum-  
mann, Dr. Julia  
Schmidt und  
Dr. Christine Hei-  
pertz-Hengst

Oberschenkels und die Stabilisierung des Beckens sowie des Rumpfes im Stehen und Gehen. Damit dieses Zusammenspiel funktioniert, ist es wichtig, diese Muskeln und ihre Mitspieler ausgeglichen zu trainieren.

### Treibende Hilfe

Speziell beim Reiten kann es zu einer Fehlbeanspruchung dieser Muskelgruppen kommen. Besonders betroffen sind ungeübte Reiter oder Anfänger, die aus Angst und Unsicherheit oder aus einem falschen Verständnis der treibenden Hilfen zum Klemmen neigen und mit Hilfe der Adduktoren ihre Beine ans Pferd pressen. Bei Fehlstellungen wie X-Beinen wird automatisch der Oberschenkel ans Pferd gedrückt. Hoch oder zu tief gezogene Absätze, ein Spalt- oder Stuhlsitz wirken sich ebenfalls negativ auf die Adduktoren aus. Bei manchem Reiter wiederum ist die Bauchmuskulatur zu schwach ausgebildet oder die Hüftbeuger aufgrund einer sitzenden Tätigkeit im Beruf verkürzt. Die Folge ist eine Blockade des Beckens, die ein geschmeidiges Mitschwingen verhindert und zu einem klemmenden Sitz führt. Zum Treiben wird aber nicht – wie es leider oft Praxis ist – mit den Adduktoren geklemmt oder die Wade ans Pferd gedrückt, sondern die treibende Hilfe sollte immer aus der wechselseitigen Entspannung der hinteren Oberschenkelmuskulatur im Zusammenspiel mit der Lendenwirbelsäule und den Extremitäten kommen.

Selbst professionelle Reiter, die einen höheren Gesamtmuskeltonus besitzen und ihre Kernmuskeln stärker als Anfänger zu nutzen wissen, sind vor Adduktoren-Problemen nicht gefeit. Beim Springreiten spielt ein guter Kniechluss bei der sicheren Fixierung im Sattel

eine berechnete Rolle, doch durch die häufig zu starke Nutzung dieser Muskelgruppe kommt es zu funktionellen Beschwerden bis hin zu strukturellen Verletzungen in der Adduktorenloge. Bei einer Überbelastung bleibt es beim Muskelkater, der in der Regel nach wenigen Tagen von selbst verschwindet. Muskelfaserrisse und Muskelzerrungen hingegen sind sehr schmerzhaft und ernstzunehmende Verletzungen. Besonders schwerwiegende Auswirkungen haben Unfälle mit kompletten Abrissverletzungen. Diese müssen dann operativ behandelt werden.

### So wird therapiert

Patienten mit Adduktorenbeschwerden klagen über ziehende oder stechende Schmerzen und Spannungsgefühlen im Bereich der Muskelloge. Die Therapie besteht darin, die Ursache zu finden. So können zum Beispiel neurogene Störungen im Bereich der Lendenwirbelsäule oder funktionelle Störungen im Iliosakralgelenkbereich mit auslösend sein. Sie können physiotherapeutisch und/oder osteopathisch behandelt werden. Je nach Ursache und Ausmaß des Beschwerdebilds ist zusätzlich die orale Einnahme von Medikamenten oder die Injektion von schmerzlindernden und entzündungshemmenden Mitteln indiziert. Gute Erfahrungen bei der Behandlung von Adduktorenproblemen sowie auch anderen Muskelverletzungen wurden im UKE Athleticum mit Salbeneinreibung, Magnetfeldtherapie, Akupunktur bis hin zu speziellen Infiltrationsbehandlungen gemacht. Unabhängig von der Stärke der Schmerzen ist eine Ruhepause der sportlichen Aktivität angesagt, durch die die Beschwerden verur-





**GLUTEALAKTIVIERUNG**

Während der Glutealaktivierung steht der Reiter auf einem Bein. Das andere ist angewinkelt. Mit diesem stützt man sich an der Wand ab. Oberhalb der Knie befindet sich ein Miniband. Der Oberkörper ist nach vorn gelehnt. Das an der Wand stützende Bein rotiert nach außen.



**STANDWAAGE**

Das Körpergewicht wird auf ein Bein verlagert. Nun wird der Oberkörper nach vorn unten gebeugt. Während dieser Bewegung wird das Knie des Standbeines leicht gebeugt und das andere Bein gestreckt nach hinten geführt. Der Rücken bleibt anatomisch neutral und die Schulterblätter bauen aktiv eine Spannung auf. Es entsteht keine Rotation in der Hüfte. Nachdem die Wirbelsäule in neutraler Position, sprich in aufrechter Position, nach vorne gebeugt wurde, geht es langsam und kontrolliert in den Einbeinstand (Ausgangsposition) zurück.



sacht wurden, in diesem Fall das Reiten. „Unser Ziel ist es aber, den Reiter so schnell wie möglich wieder aufs Pferd kommen zu lassen,“ bekräftigt Svenja Staack, „mit einem einzigen Physiotermin ist es allerdings nicht getan.“ Das physiotherapeutische Reitsportteam steht während der Behandlung in ständigem Kontakt und Austausch mit dem Ärzte-

team und den Sportwissenschaftlern, um die medizinische Trainingstherapie interdisziplinär abzustimmen und anzupassen.

**Nobody is perfect**

Es muss nicht immer ein Unfall sein, der zu Problemen führt, sondern Beschwerden entstehen langsam und schleichend. „Keine Band-

scheibe überlegt sich über Nacht, jetzt falle ich mal vor“, beschreibt die Physiotherapeutin, „es gibt immer eine Vorgeschichte.“ Nicht selten sitzt die Ursache nicht da, wo die Beschwerden herkommen. Deshalb wird im UKE Athleticum der Fokus auf eine ganzheitliche Betrachtung des Patienten und die präventive Arbeit gelegt. „Damit schaffen wir die Voraussetzungen für ein stärkeres Bewusstsein der eigenen Körperfunktionen und der damit verbundenen Auswirkungen auf das Reiten“, erklärt Dr. Julia Schmidt. Der Reitsport stellt hohe Anforderungen an den menschlichen Körper in puncto Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit, Wahrnehmung und Gefühl, um in Harmonie mit dem Pferd seinen Bewegungen folgen zu können. Dabei beeinflussen sich Mensch und Pferd gegenseitig. Doch beide sind von Natur aus nicht perfekt gebaut, so dass Dysbalancen die natürliche Folge sind. Ihnen auf die Spur zu kommen und diese durch eine individuell angepasste medizinische Trainingstherapie zu behandeln, das hat sich das Reitsport Medical Team zur Aufgabe gemacht. Das im Athleticum entwickelte Joint AddUctor Muscle Program – JUMP – soll die sportmotorischen Fähigkeiten des Reiters fördern, um Adduktorenbeschwerden zu behandeln oder ihnen vorzubeugen. Jonas Schaerk präsentierte den Seminar-Teilnehmern daraus effektive Übungen, um speziell die Adduktoren zu entspannen und ihre Gegenspieler – die Abduktoren – und andere Muskelgruppen zu aktivieren.

ASSIA TSCHERNOOKOFF

Am Samstag, 13. November findet das 4. Sportmedizinische Symposium im Reit- und Pferdesport des UKE Athleticum im Volksparkstadion zum Thema „Schenkel Hilfe“ statt, in dem Fach-Referenten, u.a. Eckart Meyners, auf die Ursache, Behandlung und Prävention von muskuloskeletalen Beschwerden der unteren Extremität im Reitsport eingehen. Anmeldung per E-Mail an [athletikum@uke.de](mailto:athletikum@uke.de)

Fotos: UKE Athleticum

OFFIZIELLE PARTNER DES LANDESVERBANDES DER REIT- UND FAHRVEREINE HAMBURG





### COPENHAGEN ADDUKTOREN

Man befindet sich im Seitstütz. Das obere Bein befindet sich oberhalb der Bank und das untere Bein ist schwebend. Je nach Leistungsstand stützt der Reiter auf Höhe des Knies oder auf Höhe des Sprunggelenkes. Der stützende Ellbogen ist unterhalb der Schulter und der Kopf in neutraler Position. Dann das untere Bein zum oberen führen.



### SCHRITTKNIEBEUGE

Man macht einen relativ großen Schritt nach vorn. Im Anschluss wird das hintere Knie Richtung Boden geführt. Dabei wird das gesamte Körpergewicht nicht abgesetzt. Der vordere Fuß wird zu jeder Zeit vollständig belastet. Um eine grobe Orientierung zu erhalten, sollten beide Knie in etwa 90 Grad im gebeugten Zustand haben. Der Oberkörper befindet sich in möglichst aufgerichteter Position ohne Hyperlordose (Hohlkreuz). Das Körpergewicht wird auf beide Beine gleichmäßig verteilt. Die Hände befinden sich in der Hüfte und die Rumpfmuskulatur wird zu jeder Zeit leicht angespannt. Der Körper wird nun wie ein Fahrstuhl angehoben und abgesetzt.



### UNTERARMSTÜTZ

Man gibt sich in Bauchlage. Die Unterarme werden aufgestellt und der Körper wird nach oben gedrückt. Der Körper wird bei der Übung nur mit den Zehen und den Unterarmen derart abgestützt, dass Beine, Rücken und 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 sollte gleichmäßig und ruhig geatmet werden.



# SICHERHEIT IM DUNKELN

VIelfÄLTIGE  
EINSATZMÖGLICHKEITEN:

- AM PFERDEBEIN
- AM STEIGBÜGELRIEMEN
- AM HANDGELENK  
DES REITERS
- AM ZÜGEL
- AM SATTEL

PIFF LED Reflektionsband  
kurz 29 cm – Set 4 Stk.

Art.-Nr. 102957 // UVP € 19,95 (Set)

PIFF LED Reflektions-Vorderzeug

Art.-Nr. 102959 // UVP € 21,95

PIFF LED Reflektionsband  
lang 34cm

Art.-Nr. 102958 // UVP € 6,95



Pferdesport komplett

„Meine Marke“

PIFF Artikel erhalten Sie  
im gut sortierten Fachhandel

[www.pfiff.com](http://www.pfiff.com)