



Häufig tritt im Alter von ca. 50 Jahren ein ziehender Schmerz vom Beckenkamm, über den Po, seitlich am Oberschenkel entlang auf. Dies ist für viele Menschen das Zeichen, dass sie alt werden.

Doch ist dies nur eine Überlastung der Pomuskulatur, die durch eine erzwungene Beckenkipfung entsteht.

Die Form des Hüftgelenks bestimmt, dass bei einer Zugbelastung nach außen an der Hüftkugel, das Becken im Verhältnis zur Zugkraft nach vorne gekippt werden muss.

Man kann das prüfen, indem man beim Sitzen die Beine eng aneinander stellt. Dies ergibt eine Spannung am seitlichen Oberschenkel. Es ist also viel angenehmer die Beine beim Sitzen leicht zu öffnen. Wenn das Becken während des ganzen Tages gekippt bleiben muss, wächst diese Spannung in der Po- Oberschenkelmuskulatur zur schmerzenden Überdehnung heran.

Weil man selbst den Grund nicht kennt, gibt es über Monate und Jahre keine Erleichterung, sodass die Muskeln verhärten und kaum noch bewegt werden können.

Häufig wird ärztlich mit Injektionen zur Entspannung der Muskulatur behandelt oder durch physiotherapeutische Entspannungsübungen Erleichterung verschafft.

Da gleichzeitig die Hüfte fehlbelastet wird, ergibt sich die Diagnose Hüftverschleiß von selbst. Leider verändert sich die Spannungssituation nach einer Hüftoperation nicht, sodass dieser Spannungsschmerz auch danach auftritt.

Der Grund für diesen Schmerz ist das nach außen Abrollen des Fußes im Schuh.

Dieses Phänomen tritt gerade bei, bis dahin schmerzfreien, Menschen im Alter um 50 Jahre (+/- 5Jahre) auf, weil sich der Fuß in diesem Alter merklich absenkt und länger wird. Deshalb stellt man meist fest, dass alle Schuhe nicht mehr passen, während der Schmerz auftritt.

Der zweite Schmerzbereich an der Innenseite des Oberschenkels ist weitaus seltener und wird ganz anders wahrgenommen. Man spürt ein kurzes sehr schmerzhaftes Ziehen (wie ein "elektrischer Schlag") entweder direkt im Schritt tief im Körper oder in der Weiche, sehr selten auch außen an der Beckenschaufel. Dieser Schmerz schießt oft beim Aufrichten ein. Frauen haben häufiger diesen Schmerz, der bei Ihnen auch schon sehr früh auftreten kann. In Ruhephasen können leichte Krämpfe an der Innenseite des Oberschenkels auftreten.

Beide Schmerzsituationen sind durch eine Beratung, dem Anpassen von Schuhen und Einlagen zu verhindern. Leider wird durch handelsübliche Einlagen die Schmerzsituation verstärkt, weil diese die Biegebelastung in der Hüfte unterstützen. Deshalb sprechen Sie mit uns.