

3 Muschelschale (Clamshell)	Patient liegt auf der Seite mit leicht gebeugten Beinen im Kniegelenk, Fußinnenkanten berühren sich, Öffnen und Schließen der Knie (Muschel) mit Kraft aus der Gesäßmuskulatur
	<u>Cave:</u> Rotation des Beckens oder Kompensation aus der LWS -> Übung mit dem Rücken an der Wand durchführen <u>Steigerung:</u> Übung mit dem Theraband handbreit oberhalb der Kniegelenke
4 Abduktion in Seitenlage (Hip Abduction)	Seitlich liegen, Kopf auf dem unteren Arm abstützen, das untere Bein bildet im Knie einen 90°-Winkel, das obere Bein ist gestreckt, oberes Bein abduzieren und wieder absenken
	<u>Cave:</u> Beckenkipfung vermeiden <u>Steigerung:</u> Hantel auf dem Oberschenkel ablegen
5 Beckenheben / Beckenlift (Glute Bridge)	Patient liegt auf dem Rücken, Fersen an das Gesäß heranziehen bis die Unterschenkel senkrecht stehen, Gesäß an- und abheben bei geradem Rücken
	<u>Cave:</u> gerader unterer Rücken und fokussiertes Anspannen der Gefäßmuskulatur, bei jeder Bewegung „Kraft aus dem Gesäß holen“ <u>Steigerung:</u> Übung mit Gewichten auf dem kleinen Becken oder Fersen weiter vom Gesäß entfernen

Abb. 3 entnommen aus [11]

Auszug aus konservativen Trainingsschema bei Glutealinsuffizienz. 9 standardisierte Übungen dienen dem häuslichen Training, unterstützt durch Physiotherapie. Zusätzliche Möglichkeit der Trainingssteigerung mittels Theraband. Den kompletten Therapieplan finden Sie im Zusatzmaterial der Online-Version des Beitrags [11].

11) Literatur

1. Banke IJ, Prodinger PM, Weber M et al. (2020) Gluteal insufficiency. Orthopäde 49:737-748
2. Barratt PA, Brookes N, Newson A (2017) Conservative treatments for greater trochanteric pain syndrome: a systematic review. Br J Sports Med 51:97-104
3. Brinks A, van Rijn RM, Willemsen SP et al. (2011) Corticosteroid injections for greater trochanteric pain syndrome: a randomized controlled trial in primary care. Ann Fam Med 9(3):226-34
4. Ebert JR, Fearon AM, Smith PN et al. (2021) Recommendations in the rehabilitation of patients undergoing hip abductor tendon repair: a systematic literature search and evidence-based rehabilitation protocol. Arch Orthop Trauma Surg May 13