



Die Pilatisten | Roßplatz 11 - 12 | 04103 Leipzig

Die Pilatisten.
Deine Ausrichtungszentrale.
Inh. Kristina Dietrich
Roßplatz 11-12
04103 Leipzig.

Die Pilatisten
Inh. Kristina Dietrich
Roßplatz 11 - 12
04103 Leipzig

Telefon: 0176 569 281 55
info@pilatisten.de

Finanzamt Leipzig II
St.-Nr.: 231 213 133 24

Volksbank
IBAN: DE44 8609 5604 0307 2582 42
BIC: GENODEF1LVB

Leipzig, 24. Juli 2019

MDR-Fernsehbeitrag vom 20.06.2019
Expertengespräch
Kristina Dietrich, Dr. Andreas Roth, Dr. Carsten Lekatut

DER HINTERGRUND: Schiefes Becken: Was hilft?

Man kann zwischen einem strukturellen Beckenschiefstand und einem funktionellen unterscheiden, von beiden können sog. Beinlängenverkürzungen und andere Beschwerden her rühren, die teilweise lange Zeit gar nicht auf das Becken zurück geführt werden.

Struktureller Beckenschiefstand

Der strukturelle Beckenschiefstand ist durch eine tatsächliche Veränderung in Bezug auf die Beinlänge entstanden und anatomisch bedingt. Woher kommt das? Eine Fehlanlage des Hüftgelenks, eine angeborene Hüftdysplasie oder Skoliose der Wirbelsäule können zu einer strukturellen Beinverkürzung führen. Ab einem Zentimeter Beinlängenunterschied, kann man eine zusätzliche Versorgung mit Einlagen vornehmen. Wenn es drei oder mehr Zentimeter sind, könnte u.U. und nach Beratung mit dem behandelnden Arzt evtl. eine Beinverlängerung in Frage kommen.

Bei konservativer und operativer Behandlung wird eine Verbesserung des Beinlängenunterschiedes angestrebt. Sollte später starker Verschleiß im Hüftgelenk selbst entstehen, hilft notfalls die Versorgung mit einer Endoprothese, einem künstlichen Hüftgelenk.

Funktionelle Beinverkürzung

Viele Menschen bemerken erst im Laufe ihres Lebens, teilweise zufällig, sie einen Beckenschiefstand haben. Gründe dafür sind z.B. eine anhaltende Fehlhaltung und falsche Belastung. Wir alle sitzen heutzutage zu viel und zu lange in der falschen Haltung. Vereinfacht gesagt passiert dann folgendes: Die Sehnen rosten ein und die Muskeln verkürzen sich. Ein verändertes Verhältnis von Spannung und Gegenspannung zieht an den Gelenken. Daraus können in der Folge Rücken-, Schulter-, Nacken- und sogar Kopfschmerzen entstehen, die „scheinbar nichts“ mit dem eigentlichen Problemherd zu tun haben und oft unerkannt bleiben.

Ein sog. funktioneller Schiefstand kann auch die Folge eines vermehrten Verschleißes des Hüftgelenkes selbst sein. Es kann aber auch durch eine Blockierung im Bereich der Wirbelsäule oder am Übergang zum Becken entstehen. Durch osteopathische und physiotherapeutische Behandlung kann man eine funktionelle Beinverkürzungen gut beheben lassen. Im Falle einer Blockierung ist eine manuelle Therapie geeignet und



Kristina Dietrich

Pädagogin für die Pilates-Methode
(Pilates Studiogeräte)

Zertifizierter Pilates-Lehrer
„Bodymotion Advanced Trainer for Matwork“

Personal Trainer für Pilates

Advanced Barre Workout Trainer „DoBAR“

Fascial Fitness Trainer

Mitglied im Deutschen Pilates Verband e.V.



physiotherapeutische Behandlung kann man eine funktionelle Beinverkürzungen gut beheben lassen. Im Falle einer Blockierung ist eine manuelle Therapie geeignet und guter begleitender Reha-Sport kann helfen.

DIE ÜBUNGEN: So stärken Sie Ihr Becken

Diese Übungen der Leipziger Pilates- und Fitness-Pädagogin Kristina Dietrich können einem muskulär bedingten Schiefstand vorbeugen und Fehlhaltungen vermeiden. helfen

1.Beckenstraining

Knien Sie sich auf die Matte. Setzen Sie sich auf die Fersen und richten Sie sich langsam auf. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und strecken Sie die Hüfte lang aus, sodass Sie auf den Knien „stehen“. Die Übung stärkt den kompletten Beckengürtel, das Gesäß, die Oberschenkelrückseiten und die Hüftbeuger und -strecker.

2.Beckenstärkung bei Knieproblemen:

Sie können eine ähnliche Übung im Stehen machen. Stellen Sie sich locker hin, die Füße hüftbreit auseinander. Machen Sie eine moderate Kniebeuge. Dabei wird das Becken bei langem Rücken gut gebeugt. Spannen Sie die Gesäßhälften an, wenn Sie wieder langsam in den Stand gehen.

3.Fußstraining:

Nur fitte Füße tragen ein ausbalanciertes Becken. Da wir uns heutzutage so wenig bewegen, sinken die Fuß-Gewölbe ab und die Füße werden nicht richtig belastet. Hier eine von vielen geeigneten Übungen, die man dagegen machen kann: Stellen Sie sich ganz hoch auf den Ballen. Wippen Sie ein paar Mal auf und ab. Strecken Sie anschließend die Zehen nach oben und spreizen Sie diese wie einen Fächer aus.

4.Gleichgewichtsübung:

Stellen Sie sich auf das linke Bein und heben Sie das andere im rechten Winkel an. Balancieren Sie das Gleichgewicht aus. Sie wollen es schwieriger? Wer kann, sollte im Einbeinstand kurz auf die Zehenspitzen gehen. Oder die Arme über den Kopf nehmen. Wechseln Sie nach einigen Wiederholungen die Seite.

5.Beckenbodentraining:

Setzen Sie sich aufrecht auf einen stabilen Stuhl oder Hocker. Halten Sie sich mit den Händen auf dem Sitz fest und heben Sie das Becken an, sodass Ihr Oberkörper bis zu den Knien eine gerade Linie ergibt. Rollen Sie das Becken einige Male auf und ab.

Wie oft sollten Sie üben?

Ein Heimtraining kann man zwei-dreimal Mal die Woche á jeweils 20 Minuten absolvieren. Sinnvoll ist es, sich dazu stets professionelle Anleitung von einem ausgebildeten Experten zu holen.

Die Pilatisten. Deine Ausrichtungszentrale. Inh. Kristina Dietrich
Alicia Varela Carballo Mitarbeiterin
Roßplatz 11-12 04103 Leipzig.
Telefon: 0341/24975181 E-Mail: info@pilatisten.de Web: www.pilatisten.de