

PROF. DR. INGO FROBÖSE  
ULRIKE SCHÖBER

DAS NEUE  

---

**PSOAS**  
TRAINING



PROF. DR. INGO FROBÖSE  
ULRIKE SCHÖBER

DAS NEUE  
**PSOAS**  
TRAINING

Schmerzfrei,  
leistungsfähig und beweglich:  
Die besten Übungen  
für den großen Lendenmuskel



**südwest**



Vorwort .....	8
---------------	---

## **Theorie: Wissenswertes über den Psoas** .....

Etwas Anatomie: Das macht den Psoas so besonders .....	12
--	----

Ein Team für Stabilisation und Bewegung .....	15
---	----

<b>Der Psoas und seine Umgebung</b> .....	17
---	----

Nervale Versorgung .....	17
--------------------------	----

Blutgefäße in der Psoas-Region .....	18
--------------------------------------	----

Faszien .....	18
---------------	----

<b>So gerät der Psoas aus dem Gleichgewicht</b> .....	22
---	----

Organische Ursachen .....	22
---------------------------	----

<b>Test: Wie kräftig ist Ihr Psoas?</b> .....	23
---	----

<b>Wie der Alltag den Psoas quält</b> .....	24
---	----

Permanentes Sitzen verändert den Psoas .....	24
--	----

<b>Test: Wie beweglich ist Ihr Psoas?</b> .....	26
---	----

<b>Das macht Sport mit dem Psoas</b> .....	29
--	----

So passt sich der Körper ans Training an .....	29
--	----

<b>Was hat der Psoas mit Rückenbeschwerden zu tun?</b> .....	35
--	----

Die unterschätzte Rolle der Bauchmuskulatur .....	36
---	----

<b>Stress schadet dem Psoas</b> .....	38
---------------------------------------	----

<b>Praxis: Das neue Psoas-Training</b> .....	41
So trainieren Sie Ihren Psoas gezielt .....	42
Den Psoas erleben und wahrnehmen .....	43
Der Weg vom Reiz zur Bewegung .....	44
Durch neue Bewegungen sensibler für den Körper .....	45
<b>Mehr Beweglichkeit und geschmeidige Faszien für den Psoas</b> .....	49
Dehnen ist nicht gleich dehnen .....	49
Aktive Dehnübungen für den Psoas .....	51
Statische Dehnübungen für den Psoas .....	56
Massage der Faszien mit der Rolle .....	62
<b>Mehr Kraft für den Psoas</b> .....	67
Direkte Kräftigung des Psoas .....	68
<b>Die Rolle des Psoas beim Sport</b> .....	84
Pilates .....	84
Yoga .....	98
Joggen .....	104
Radfahren .....	108
Fußball .....	112
Schwimmen .....	117
<b>Trainingsprogramme für Ihren Psoas</b> .....	123
Das SOS-Programm .....	124
Das Stand-up-Programm für Vielsitzer .....	128
Die Everyday-Programme .....	130
Das Büro-Programm .....	134





<b>Anhang</b> .....	136
Literaturverzeichnis .....	136
Verzeichnis der Übungen .....	137
Register .....	138
Glossar .....	140
Impressum .....	144

# Vorwort

Der aus dem Altgriechischen stammende Begriff »Psoas« sagt den meisten Menschen gar nichts. Wenn Sie jedoch zu den wenigen gehören, die wissen, dass es sich um den Lenden-Darmbein-Muskel handelt, kann das nur einen der folgenden drei Gründe haben:

- Sie haben wie wir beruflich damit zu tun, weil Sie vielleicht Arzt, Wissenschaftler, Physiotherapeut oder Trainer sind.
- Sie haben bereits unangenehme Bekanntheit mit dem Psoas gemacht, weil er Ihnen – vermutlich im Rücken – Schmerzen bereitet hat.
- Jemand hat Ihnen vom Psoas erzählt und Sie wissen daher, dass es Ihrer Gesundheit guttun könnte, sich genauer mit diesem speziellen Muskel zu beschäftigen.

Tatsächlich ist der Psoas ein ganz besonderer Muskel, denn er ist der einzige, der den Oberkörper direkt mit den Hüften und Beinen verbindet. Deshalb ist er direkt oder indirekt an den meisten unserer Bewegungen beteiligt. Selbst wenn er beim Sitzen passiv bleibt, ist dies nicht ohne Folgen.

Deshalb wird der Psoas für alle möglichen Zipperlein, Beschwerden oder Schmerzen ver-

antwortlich gemacht. Seit mehreren Jahrzehnten hält sich unter Therapeuten, Wissenschaftlern und Trainern hartnäckig die irri-ge Meinung, dass man den Muskel sogar bei vielen Übungen bewusst nicht anspannen sollte, um keine Probleme zu provozieren und den Effekt der Übung nicht zu beeinträchtigen. Dabei wird übersehen, dass kein Muskel als Solist agiert, sondern immer im Zusammenspiel mit den umgebenden Muskeln. In Wirklichkeit sind die Dinge noch viel komplizierter, denn auch die Nerven, das Bindegewebe und sogar die Blutgefäße spielen eine wichtige Rolle für das einwandfreie und schmerzlose Funktionieren eines Muskels.

Genauso wie der Psoas fälschlicherweise für viele Schmerzen verantwortlich gemacht wird, gehen auch die Empfehlungen für Übungen oft in die falsche Richtung. Beispielsweise gibt es die Auffassung, der Muskel solle ausschließlich gedehnt werden, weil er sonst die Wirbelsäule zu sehr ins Hohlkreuz zwingen würde, was wiederum Rückenschmerzen auslöse. Tatsächlich ist genau das Gegenteil der Fall! Es wird sogar behauptet, man könnte den Psoas gar nicht gezielt kräftigen. Dabei



ist schon simples Treppensteigen – am besten zwei Stufen auf einmal – eine gute Übung für diesen Muskel.

Es ist also tatsächlich an der Zeit, mit falschen Behauptungen und Gerüchten über den Psoas aufzuräumen und zu erläutern, welche Rolle er spielt, was er kann und was nicht. Nur die genaue Kenntnis dieser Zusammenhänge ermöglicht es, bei Schmerzen einzuordnen, ob der Psoas beteiligt ist, um ihn gegebenenfalls gezielt zu trainieren und eventuelle Schwächen auszugleichen. Daher ist dieses Buch in einen Theorie- und einen Praxisteil gegliedert. Im ersten Teil erfahren Sie das Grundlagenwissen über den Psoas, wie es sich in der Wissenschaft aktuell darstellt. Auch wir Forscher sind uns bei diesem Muskel noch längst nicht über jeden Aspekt einig. Im zweiten Teil geht es um das praktische Training des Psoas im Allgemeinen sowie mit Blick auf ausgewählte Sportarten im Besonderen.

Da unser Buch in erster Linie für Laien und Patienten gedacht ist, haben wir uns um eine allgemein verständliche Sprache bemüht. Da und dort mussten wir allerdings in die Tiefe gehen, um die komplexen Zusammenhänge

darzustellen, und das geht nicht ganz ohne die akademische Fachsprache und etwas Latein.

Auch Fachleute, die sich seltener mit dem Psoas und den ihn umgebenden Strukturen beschäftigen, werden hier hoffentlich manches Neue erfahren und Übungen gegen Beschwerden oder zur Behebung von Schwächen gezielter auswählen können.

Der unauffällige, versteckte Muskel Psoas hat so viel Potenzial und Bedeutung für sportliche Leistung, Fitness und Gesundheit, dass es mir ein Bedürfnis ist, ihn endlich einmal an die Oberfläche zu holen. Sie werden staunen, was dieser Winzling alles kann, aber auch leisten muss. Genau deswegen hat er es umso mehr verdient, dass wir ihn wertschätzen und ihm auch beim Training und in der Therapie mehr Raum und Zeit widmen.

Dr. Ingo Froböse



**THEORIE:  
WISSENS-  
WERTES ÜBER  
DEN PSOAS**



# Etwas Anatomie: Das macht den Psoas so besonders

Der *Musculus iliopsoas*, wie ihn die Mediziner auf Latein bezeichnen, wird auf Deutsch etwas sperrig Lenden-Darmbein-Muskel genannt, was Ihnen aber schon sagt, wo er sich befindet, nämlich mitten im Körper. Obwohl wir hier laufend vom Psoas im Singular sprechen, meinen wir damit eigentlich immer zwei Muskelgruppen, denn wir haben einen linken und einen rechten Psoas.

Die Muskelgruppe besteht jeweils aus drei Teilen: dem großen und dem kleinen Lendenmuskel (*Musculus psoas maior* und *minor*) sowie dem Darmbeinmuskel (*Musculus iliacus*). Diese drei Teile finden Sie in der Illustration rechts rötlich gefärbt.

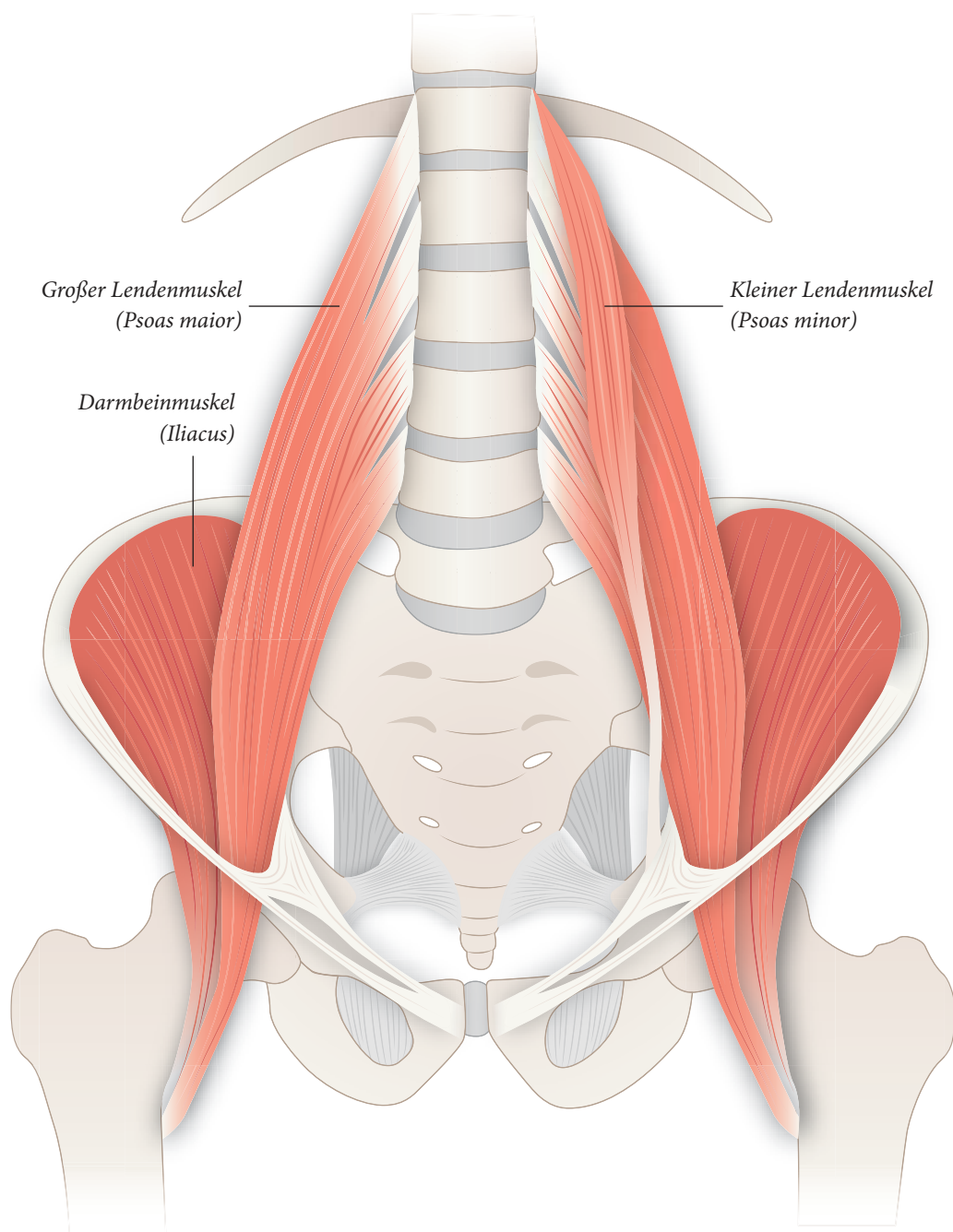
Dort sehen Sie auf den ersten Blick, wie eng der Muskel mit den Knochen der Wirbelsäule, des Beckens und der Beine (beige) sowie mit den zugehörigen Sehnen und Knorpeln (weißlich) verbunden ist.

**Der große Lendenmuskel** (*Musculus psoas maior*) entspringt mit mehreren kräftigen Muskelfasern seitlich an der Lendenwirbelsäule, und zwar an den Querfortsätzen des ersten bis fünften Lendenwirbels, bei manchen Menschen sogar bereits am zwölften Brustwirbel. Er verläuft vorne durch das Becken und am Oberschenkelhalsknochen vorbei und setzt erst unterhalb des Oberschenkelhalses am sogenannten *Trochanter*

*minor* an, dem kleinen Rollhügel am Beginn des Oberschenkelknochens. Die langen Muskelfasern des Psoas verlaufen nahezu senkrecht. Deswegen verfügt dieser Muskel über eine ausgesprochen gute Hebelwirkung und wird damit zum wichtigsten und kräftigsten Bewegiger zwischen Ober- und Unterkörper. Wenn wir im Folgenden vom Lendenmuskel sprechen, ist damit ausschließlich dieser große Lendenmuskel gemeint.

**Der kleine Lendenmuskel** (*Musculus psoas minor*) hat im Gegensatz zu seinem großen Bruder keinen Einfluss auf die Bewegung der Beine, weil er nur die Lendenwirbelsäule mit Teilen des Beckens verbindet. Man geht davon aus, dass dieser Muskel funktionell wichtig war, als sich unsere Vorfahren noch auf allen vieren fortbewegten. Für den menschlichen Gang und andere Bewegungen spielt er heutzutage keine Rolle mehr. Bei manchen Menschen ist er deshalb schon jetzt nur noch auf einer Seite ausgebildet oder sogar überhaupt nicht mehr vorhanden.

**Der Darmbeinmuskel** (*Musculus iliacus*) hat im Gegensatz zum Lendenmuskel keine direkte Wirkung auf die Lendenwirbelsäule, weil er erst in der Grube (*Fossa iliaca*) der beiden Darmbeinschaufeln entspringt, die er nahezu vollständig auskleidet. Im weiteren



*Der Musculus iliopsoas, bestehend aus großem und kleinem Lendenmuskel sowie Darmbeinmuskel*

Verlauf zieht er sich wie der große Lendenmuskel zu dessen Ansatzpunkt, dem kleinen Rollhügel am Beginn des Oberschenkelknochens. Auf der Grafik können Sie das gut erkennen: Die untere Partie beider Muskeln umgibt eine gemeinsame Hülle aus Binde-

gewebe, eine sogenannte Faszie (s. dazu ab S. 49). Daher werden sie unter dem Namen *Musculus iliopsoas* beziehungsweise Lenden-Darmbein-Muskel als zusammenarbeitende Muskelgruppe zusammengefasst. Wir nennen sie im Folgenden nur kurz Psoas.

### Finden Sie Ihren Psoas

Den Psoas oder genauer den großen Lendenmuskel mit der Hand zu erfühlen ist prinzipiell ziemlich schwer, weil er sich in der Tiefe des Körpers unter anderen Muskeln befindet. Versuchen Sie es trotzdem einmal: Legen Sie sich auf den Rücken und wandern Sie mit den Fingern sieben bis acht Zentimeter seitlich unter dem Bauchnabel schräg nach unten. Dort liegt der Lendenmuskel eingebettet zwischen Arterien und Venen seitlich neben den Bauchorganen. Sie müssen ein wenig »graben«, um ihn zu ertasten. ▶ 1

Am vorderen Becken befinden sich an der Seite zwei Punkte, die ein wenig nach vorne herausragen und mit etwas Übung gut zu erfühlen sind. Von dort aus laufen die Leistenbänder jeweils links und rechts in der Mitte am Schambeinhöcker (*Tuberculum pubicum*) zusammen, wobei der Psoas hinter diesen Bändern verläuft.

Eine gute Chance, ihn zu ertasten, haben Sie auch, wenn Sie den Leistenpuls der großen Beinarterie innen am Oberschenkel als Ausgangspunkt nehmen und von dort mit den Fingern seitlich etwa fünf bis sieben Zentimeter nach außen wandern. ▶ 2

