

Schmerz-Wegweiser: Mittlerer Rücken, unterer Rücken und Gesäß

Ein primäres Schmerzmuster ist in Fettschrift gesetzt. In Normalschrift gesetzter Text bezieht sich auf ein seltener vorkommendes oder ein Satelliten-Triggerpunkt-Schmerzmuster. Die Muskeln, die am häufigsten Probleme verursachen, werden zuerst genannt. *Bitte beachten Sie auch den „Wegweiser für andere Symptome“.* Wir haben diesen Wegweiser im Internet unter der Adresse <http://www.junfermann.de> zum Herunterladen zur Verfügung gestellt.

Gesäß

mittlerer Gesäßmuskel (*M. gluteus medius*) (S. 263)
viereckiger Lendenmuskel
(M. quadratus lumborum) (S. 257)
großer Gesäßmuskel (*M. gluteus maximus*) (S. 261)
**autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),
 oberflächliche Gruppe** (S. 252)
Halbsehnenmuskel (*M. semitendinosus*) (S. 308)
Plattsehnenmuskel (*M. semimembranosus*) (S. 308)
birnenförmiger Muskel (*M. piriformis*) (S. 270)
kleiner Gesäßmuskel (*M. gluteus minimus*) (S. 267)
gerader Bauchmuskel (*M. rectus abdominis*) (S. 225)
Schollenmuskel (*M. soleus*) (S. 341)

Hüfte

kleiner Gesäßmuskel (*M. gluteus minimus*) (S. 267)
äußerer Oberschenkelmuskel
(M. vastus lateralis) (S. 293)
birnenförmiger Muskel (*M. piriformis*) (S. 270)
viereckiger Lendenmuskel
(M. quadratus lumborum) (S. 257)
Oberschenkelbindenspanner
(M. tensor fasciae latae) (S. 282)
langer und kurzer Oberschenkelanzieher
(M. adductor longus bzw. *brevis)* (S. 300)
großer Gesäßmuskel (*M. gluteus maximus*) (S. 261)
gerader Oberschenkelmuskel (*M. rectus femoris*) (S. 288)

Kreuzbein

Beckenbodenmuskeln (*Mm. pubococcygei*) (S. 236)
mittlerer Gesäßmuskel (*M. gluteus medius*) (S. 263)
viereckiger Lendenmuskel
(M. quadratus lumborum) (S. 257)
großer Gesäßmuskel (*M. gluteus maximus*) (S. 261)
**autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),
 tiefe Gruppe** (S. 249)
gerader Bauchmuskel (*M. rectus abdominis*) (S. 225)
Schollenmuskel (*M. soleus*) (S. 341)

Mittlerer Rücken

**autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),
 oberflächliche Gruppe** (S. 252)
**autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),
 tiefe Gruppe** (S. 249)
hinterer unterer Sägemuskel
(M. serratus posterior inferior) (S. 256)
gerader Bauchmuskel (*M. rectus abdominis*) (S. 225)
Zwischenrippenmuskeln (*Mm. intercostales*) (S. 223)
großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) (S. 162)
vorderer Sägemuskel (*M. serratus anterior*) (S. 221)

Steißbein

**Beckenbodenmuskeln (*Mm. pubococcygei*,
 hier: Afterheber [*M. levator ani*], Steißbeinmuskel
[M. coccygeus])** (S. 236)
großer Gesäßmuskel (*M. gluteus maximus*) (S. 261)
**autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),
 tiefe Gruppe** (S. 249)

Unterer Rücken

mittlerer Gesäßmuskel (*M. gluteus medius*) (S. 263)
**großer Lendenmuskel (*M. psoas major*) /
 Darmbeinmuskel (*M. iliacus*)** (S. 231)
**autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),
 tiefe Gruppe** (S. 249)
**autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),
 oberflächliche Gruppe** (S. 252)
viereckiger Lendenmuskel
(M. quadratus lumborum) (S. 257)
großer Gesäßmuskel (*M. gluteus maximus*) (S. 261)
gerader Bauchmuskel (*M. rectus abdominis*) (S. 225)
Schollenmuskel (*M. soleus*) (S. 341)
Beckenbodenmuskeln (*Mm. pubococcygei*) (S. 236)

Wegweiser für andere Symptome: Mittlerer Rücken, unterer Rücken und Gesäß

Beinlängendifferenz (mechanisch, nicht strukturell)

anterior (nach vorn) gekipptes Becken

Darmbeinmuskel (*M. iliacus*) (S. 231)

Oberschenkelbindenspanner

(*M. tensor fasciae latae*) (S. 282)

gerader Oberschenkelmuskel (*M. rectus femoris*) (S. 288)

mittlerer Gesäßmuskel (*M. gluteus medius*) (S. 263)

langer Oberschenkelanzieher (*M. adductor longus*) (S. 300)

Hüftbeingleiten

viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),

oberflächliche Gruppe (S. 252)

posterior (nach hinten) gekipptes Becken

Plattsehnenmuskel (*M. semimembranosus*) (S. 308)

Halbsehnenmuskel (*M. semitendinosus*) (S. 308)

zweiköpfiger Oberschenkelmuskel

(*M. biceps femoris*) (S. 306)

gerader Bauchmuskel (*M. rectus abdominis*) (S. 225)

großer Oberschenkelanzieher

(*M. adductor magnus*) (S. 297)

Fehlfunktionen des Kreuzbein-Darmbein-Gelenks (Sakroiliakalgelenk, Iliosakralgelenk)

kleiner Gesäßmuskel (*M. gluteus minimus*) (S. 267)

autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),

oberflächliche Gruppe (S. 252)

viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

Beckenbodenmuskeln (*Mm. pubococcygei*,

hier: Steißbeinmuskel [*M. coccygeus*]) (S. 236)

mittlerer Gesäßmuskel (*M. gluteus medius*) (S. 263)

birnenförmiger Muskel (*M. piriformis*) (S. 270)

großer Lendenmuskel (*M. psoas major*) /

Darmbeinmuskel (*M. iliacus*) (S. 231)

Ischias (Hüftschmerzen)

birnenförmiger Muskel (*M. piriformis*) (S. 270)

kleiner Gesäßmuskel (*M. gluteus minimus*) (S. 267)

äußerer Oberschenkelmuskel (*M. vastus lateralis*) (S. 293)

viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

Plattsehnenmuskel (*M. semimembranosus*) (S. 308)

Halbsehnenmuskel (*M. semitendinosus*) (S. 308)

Schmerzen oder Schwierigkeiten bei Bewegungen

Aufstehen aus einem niedrigen Sessel oder Autositz

autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),

oberflächliche Gruppe (S. 252)

kleiner Gesäßmuskel (*M. gluteus minimus*) (S. 267)

großer Gesäßmuskel (*M. gluteus maximus*) (S. 261)

viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

großer Lendenmuskel (*M. psoas major*) /

Darmbeinmuskel (*M. iliacus*) (S. 231)

birnenförmiger Muskel (*M. piriformis*) (S. 270)

Plattsehnenmuskel (*M. semimembranosus*) (S. 308)

Halbsehnenmuskel (*M. semitendinosus*) (S. 308)

Aufstehen nach zu langem Sitzen oder Liegen

großer Lendenmuskel (*M. psoas major*) /

Darmbeinmuskel (*M. iliacus*) (S. 231)

Beugen auf die Seite

viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),

oberflächliche Gruppe (S. 252)

schräge Bauchmuskeln (*Mm. obliqui abdominis*) (S. 225)

autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),

tiefe Gruppe (S. 249)

erzwungenes Fortbewegen auf allen Vieren

viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

großer Lendenmuskel (*M. psoas major*) /

Darmbeinmuskel (*M. iliacus*) (S. 231)

Gehen

viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

mittlerer Gesäßmuskel (*M. gluteus medius*) (S. 263)

kleiner Gesäßmuskel (*M. gluteus minimus*) (S. 267)

birnenförmiger Muskel (*M. piriformis*) (S. 270)

großer Lendenmuskel (*M. psoas major*) /

Darmbeinmuskel (*M. iliacus*) (S. 231)

Heben

viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

Husten oder Niesen

gerader Bauchmuskel (*M. rectus abdominis*) (S. 225)

viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

hinterer unterer Sägemuskel

(*M. serratus posterior inferior*) (S. 256)

Liegen auf dem Rücken

mittlerer Gesäßmuskel (*M. glutaesus medius*) (S. 263)

Liegen auf der Seite

viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

kleiner Gesäßmuskel (*M. glutaesus minimus*) (S. 267)

mittlerer Gesäßmuskel (*M. glutaesus medius*) (S. 263)

birnenförmiger Muskel (*M. piriformis*) (S. 270)

Schwimmen

großer Gesäßmuskel (*M. glutaesus maximus*) (S. 261)

seitlich aus der Hüfte drehen (Rotation)

viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),
oberflächliche Gruppe (S. 252)

autochthone Rückenmuskulatur

(*M. erector spinae*), tiefe Gruppe (S. 249)

Senkrücken (übertriebene Krümmung im Lendenbereich)

großer Lendenmuskel (*M. psoas major*) (S. 257)

Sit-Ups

großer Lendenmuskel (*M. psoas major*)/

Darmbeinmuskel (*M. iliacus*) (S. 231)

Sitzen

viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

birnenförmiger Muskel (*M. piriformis*) (S. 270)

großer Gesäßmuskel (*M. glutaesus maximus*) (S. 261)

mittlerer Gesäßmuskel (*M. glutaesus medius*) (S. 263)

Plattsehnenmuskel (*M. semimembranosus*) (S. 308)

Halbsehnenmuskel (*M. semitendinosus*) (S. 308)

Beckenbodenmuskeln (*Mm. pubococcygei*) (S. 236)

intrapelvine Muskeln (S. 228)

Stehen

großer Lendenmuskel (*M. psoas major*)/

Darmbeinmuskel (*M. iliacus*) (S. 231)

viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

kleiner Gesäßmuskel (*M. glutaesus minimus*) (S. 267)

birnenförmiger Muskel (*M. piriformis*) (S. 270)

Stehen und nach vorn lehnen

viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),
oberflächliche Gruppe (S. 252)

Treppen hinuntersteigen oder abwärts gehen

Schollenmuskel (*M. soleus*) (S. 341)

Treppen hinaufsteigen oder aufwärts gehen

autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),
oberflächliche Gruppe (S. 252)

großer Gesäßmuskel (*M. glutaesus maximus*) (S. 261)

viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

Überempfindlichkeit gegen Berührung

autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),
oberflächliche Gruppe (S. 252)

Umdrehen im Bett

viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

kleiner Gesäßmuskel (*M. glutaesus minimus*) (S. 267)

Vorwärtsflexion (vorwärtsbeugen)

autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),
oberflächliche Gruppe (S. 252)

viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),
tiefe Gruppe (S. 249)

Überempfindlichkeit

Becken, oberer Rand

mittlerer Gesäßmuskel (*M. glutaesus medius*) (S. 263)

viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

Gesäß

großer Gesäßmuskel (*M. glutaesus maximus*) (S. 261)

mittlerer Gesäßmuskel (*M. glutaesus medius*) (S. 263)

kleiner Gesäßmuskel (*M. glutaesus minimus*) (S. 267)

großer Rollhügel (*Trochanter major*) (S. 257)

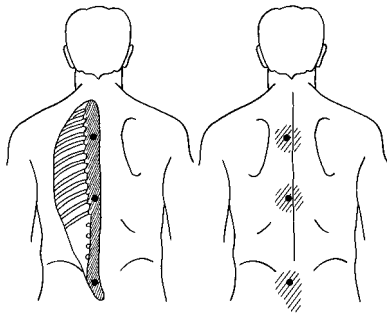
viereckiger Lendenmuskel

(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)

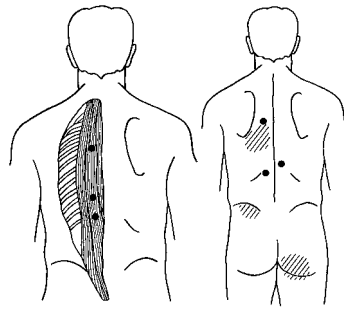
Rücken

autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),
oberflächliche Gruppe (S. 252)

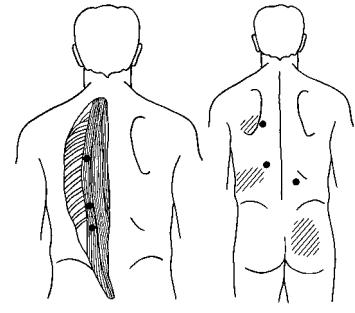
Triggerpunkt- und Schmerzmuster-Wegweiser: Mittlerer Rücken, unterer Rücken und Gesäß*



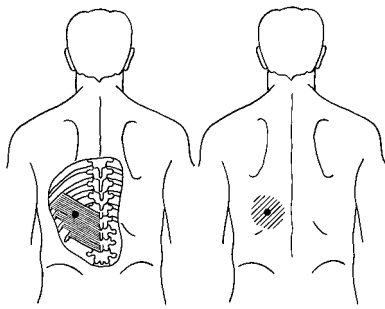
Autochthone Rückenmuskulatur
(*M. erector spinae*), tiefe Gruppe:
Beispielhafte Triggerpunkte und
Schmerzmuster. Triggerpunkte und
Schmerzen können überall entlang
der Wirbelsäule (*Columna vertebralis*)
auftreten. (Abb. 8.1, S. 249)



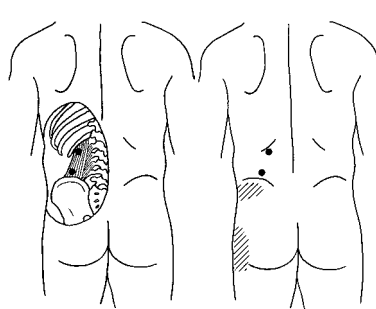
Langmuskel des Rückens
(*M. longissimus*): Triggerpunkte und
Schmerzübertragungsmuster.
Alle drei Triggerpunkte können auf
beiden Seiten vorkommen.
(Abb. 8.4, S. 252)



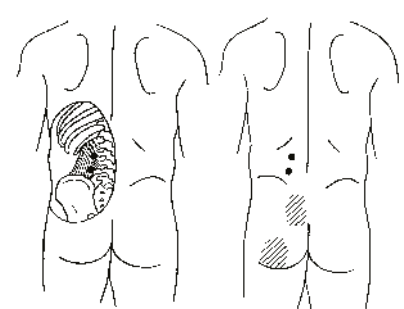
Darmbein-Rippen-Muskel
(*M. iliocostalis*): Triggerpunkte und
Schmerzübertragungsmuster. Alle
drei Triggerpunkte können auf beiden
Seiten vorkommen. (Abb. 8.5, S. 252)



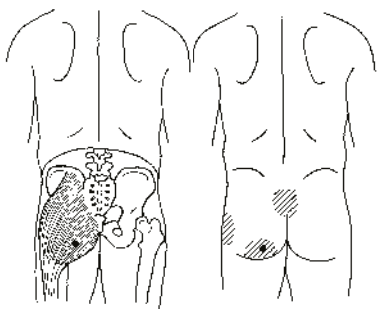
Hinterer unterer Sägemuskel
(*M. serratus posterior inferior*):
Triggerpunkt und Schmerzübertra-
gungsmuster (Abb. 8.7, S. 256)



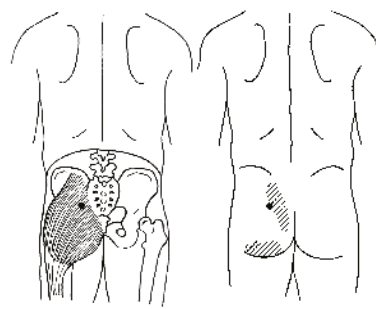
Viereckiger Lendenmuskel
(*M. quadratus lumborum*): laterale
(seitliche) Triggerpunkte und Schmerz-
übertragungsmuster (Abb. 8.8, S. 258)



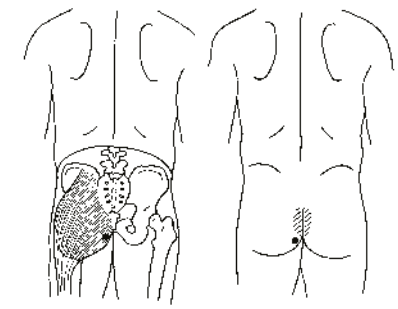
Viereckiger Lendenmuskel
(*M. quadratus lumborum*): mediale
(mittige) Triggerpunkte und Schmerz-
übertragungsmuster. Diese Trigger-
punkte liegen verdeckt unter den
oberflächlichen Rückenmuskeln
(*M. erector spinae*). (Abb. 8.9, S. 258)



Großer Gesäßmuskel (*M. gluteus maxi-
mus*), TrP1: Triggerpunkt und Schmerz-
übertragungsmuster (Abb. 8.14, S. 261)

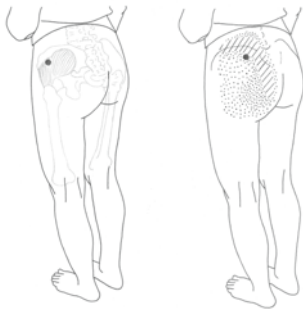


Großer Gesäßmuskel (*M. gluteus maxi-
mus*), TrP2: Triggerpunkt und Schmerz-
übertragungsmuster (Abb. 8.15, S. 261)



Großer Gesäßmuskel (*M. gluteus maxi-
mus*), TrP3: Triggerpunkt und Schmerz-
übertragungsmuster (Abb. 8.16, S. 261)

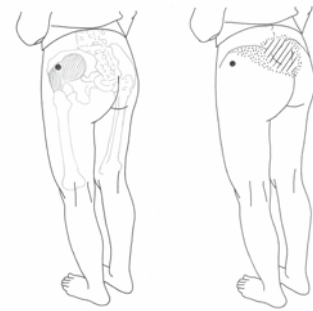
* Wir haben diesen Wegweiser im Internet unter der Adresse <http://www.junfermann.de> zum Herunterladen zur Verfügung gestellt. **Achtung: Bitte lesen Sie die gesamte Behandlungsanleitung für den betreffenden Muskel, bevor Sie mit der Behandlung beginnen.**



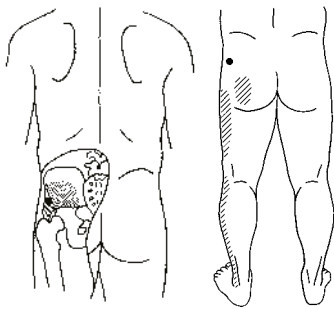
Mittlerer Gesäßmuskel
(*M. gluteus medius*), TrP1: Triggerpunkt
und Schmerzübertragungsmuster
(Abb. 8.19, S. 264)



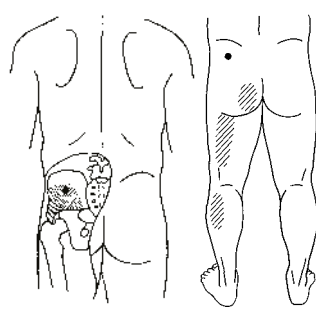
Mittlerer Gesäßmuskel
(*M. gluteus medius*), TrP2: Triggerpunkt
und Schmerzübertragungsmuster
(Abb. 8.20, S. 264)



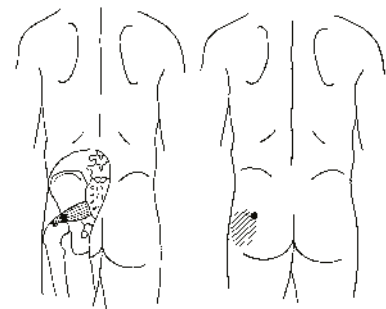
Mittlerer Gesäßmuskel
(*M. gluteus medius*), TrP3: Triggerpunkt
und Schmerzübertragungsmuster
(Abb. 8.21, S. 264)



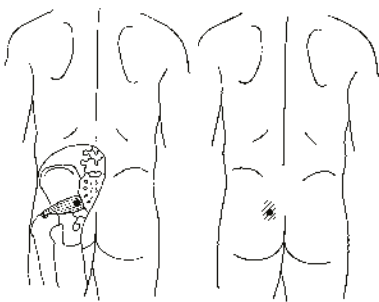
Kleiner Gesäßmuskel
(*M. gluteus minimus*), TrP1: Trigger-
punkt und Schmerzübertragungs-
muster (Abb. 8.25, S. 267)



Kleiner Gesäßmuskel
(*M. gluteus minimus*), TrP2: Trigger-
punkt und Schmerzübertragungs-
muster (Abb. 8.26, S. 268)



Birnenförmiger Muskel (*M. piriformis*),
TrP1: Triggerpunkt und Schmerzüber-
tragungsmuster (Abb. 8.29, S. 271)



Birnenförmiger Muskel
(*M. piriformis*), TrP2: Triggerpunkt
und Schmerzübertragungsmuster
(Abb. 8.30, S. 271)