

## Schmerz-Wegweiser: Hüfte, Oberschenkel und Knie

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.

### Knie, Außenseite

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

### Knie, Innenseite

**innerer Oberschenkelmuskel (*M. vastus medialis*)** (S. 291)  
Schlankmuskel (*M. gracilis*) (S. 305)  
gerader Oberschenkelmuskel (*M. rectus femoris*) (S. 288)  
**Schneidermuskel (*M. sartorius*)** (S. 285)  
**langer und kurzer Oberschenkelanzieher**  
(*M. adductor longus bzw. brevis*) (S. 300)

### Knie, Rückseite

**zweiköpfiger Wadenmuskel (*M. gastrocnemius*)** (S. 337)  
**zweiköpfiger Oberschenkelmuskel**  
(*M. biceps femoris*) (S. 306)  
**Kniekehlenmuskel (*M. popliteus*)** (S. 310)  
Halbsehnenmuskel (*M. semitendinosus*) (S. 308)  
Plattsehnenmuskel (*M. semimembranosus*) (S. 308)  
Schollenmuskel (*M. soleus*) (S. 341)  
**Fußsohlenmuskel (*M. plantaris*)** (S. 312)

### Knie, Vorderseite

**gerader Oberschenkelmuskel (*M. rectus femoris*)** (S. 288)  
**innerer Oberschenkelmuskel (*M. vastus medialis*)** (S. 291)  
**langer und kurzer Oberschenkelanzieher**  
(*M. adductor longus bzw. brevis*) (S. 300)

### Leistengegend

**Kammmuskel (*M. pectineus*)** (S. 298)  
**langer und kurzer Oberschenkelanzieher**  
(*M. adductor longus bzw. brevis*) (S. 300)  
**schräge Bauchmuskeln (*Mm. obliqui abdominis*)** (S. 225)  
großer Lendenmuskel (*M. psoas major*) /  
Darmbeinmuskel (*M. iliacus*) (S. 231)  
gerader Oberschenkelmuskel (*M. rectus femoris*) (S. 288)  
Oberschenkelbindenspanner  
(*M. tensor fasciae latae*) (S. 282)

### Oberschenkel, Hinterseite

**kleiner Gesäßmuskel (*M. gluteus minimus*)** (S. 267)  
**Halbsehnenmuskel (*M. semitendinosus*)** (S. 308)

**Plattsehnenmuskel (*M. semimembranosus*)** (S. 308)  
zweiköpfiger Oberschenkelmuskel  
(*M. biceps femoris*) (S. 306)  
birnenförmiger Muskel (*M. piriformis*) (S. 270)  
Beckenbodenmuskulatur (hier: innerer Hüftlochmuskel  
[*M. obturator internus*]) (S. 236)

### Oberschenkel, Innenseite

**Kammmuskel (*M. pectineus*)** (S. 298)  
**innerer Oberschenkelmuskel (*M. vastus medialis*)** (S. 291)  
**Schlankmuskel (*M. gracilis*)** (S. 305)  
großer Oberschenkelanzieher  
(*M. adductor magnus*) (S. 302)  
Schneidermuskel (*M. sartorius*) (S. 285)

### Oberschenkel, Vorderseite

**langer und kurzer Oberschenkelanzieher**  
(*M. adductor longus bzw. brevis*) (S. 300)  
**großer Lendenmuskel (*M. psoas major*) /**  
**Darmbeinmuskel (*M. iliacus*)** (S. 231)  
**großer Oberschenkelanzieher**  
(*M. adductor magnus*) (S. 302)  
**mittlerer Oberschenkelmuskel**  
(*M. vastus intermedius*) (S. 291)  
Kammmuskel (*M. pectineus*) (S. 298)  
**Schneidermuskel (*M. sartorius*)** (S. 285)  
viereckiger Lendenmuskel  
(*M. quadratus lumborum*) (S. 257)  
**gerader Oberschenkelmuskel (*M. rectus femoris*)** (S. 288)

### Oberschenkel und Hüfte, Außenseite

**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)  
**mittlerer Oberschenkelmuskel**  
(*M. vastus intermedius*) (S. 290)  
**großer Gesäßmuskel (*M. gluteus maximus*)** (S. 261)  
gerader Oberschenkelmuskel (*M. rectus femoris*) (S. 288)

## Wegweiser für andere Symptome: Hüfte, Oberschenkel und Knie

### **Baker-Zyste (Baker-Pseudozyste)**

zweiköpfiger Oberschenkelmuskel

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

Kniekehlenmuskel (*M. popliteus*) (S. 310)

Fußsohlenmuskel (*M. plantaris*) (S. 312)

### **Eingeschränktes Bewegungsausmaß**

#### **Abduktion des Oberschenkels (Öffnen der Beine)**

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

großer Oberschenkelanzieher

(*M. adductor magnus*) (S. 302)

Kammuskel (*M. pectineus*) (S. 298)

#### **Auswärtsdrehen des Oberschenkels**

##### **(Füße und Knie nach außen drehen)**

Oberschenkelbindenspanner

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

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

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

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

#### **Beugen des Knies**

mittlerer Oberschenkelmuskel

(*M. vastus intermedius*) (S. 290)

#### **Extension der Beine (Gehen mit großen Schritten)**

Oberschenkelbindenspanner

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

großer Lendenmuskel (*M. psoas major*) /

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

Kammuskel (*M. pectineus*) (S. 298)

#### **Übereinanderschlagen der Beine**

Oberschenkelbindenspanner

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

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

#### **Zehen können nicht berührt werden**

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

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

zweiköpfiger Oberschenkelmuskel

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

### **Phantom-Gliederschmerzen oder durch eine Prothese erzeugte Schmerzen**

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

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

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

zweiköpfiger Oberschenkelmuskel

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

### **Schambeinentzündung (auch Pubalgia oder Osteitis pubis)**

Kammuskel (*M. pectineus*) (S. 298)

### **Schmerzen oder Schwierigkeiten bei Bewegungen**

#### **Aufstehen aus einer sitzenden Haltung**

Kammuskel (*M. pectineus*) (S. 298)

großer Lendenmuskel (*M. psoas major*) /

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

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

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

mittlerer Oberschenkelmuskel

(*M. vastus intermedius*) (S. 290)

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

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

zweiköpfiger Oberschenkelmuskel

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

#### **Drehen aus der Hüfte**

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

#### **Gehen: Hüfte**

viereckiger Lendenmuskel

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

Oberschenkelbindenspanner

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

Schneidermuskel (*M. sartorius*) (S. 285)

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

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

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

#### **Gehen: Hüfte oder Bein**

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

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

#### **Gehen: Knie, Rückseite**

zweiköpfiger Oberschenkelmuskel

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

#### **Hinken**

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

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

mittlerer Oberschenkelmuskel

(*M. vastus intermedius*) (S. 290)

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

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

zweiköpfiger Oberschenkelmuskel

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

#### **Blockiertes Knie**

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

#### **Knie kann nicht gestreckt werden**

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

Kniekehlenmuskel (*M. popliteus*) (S. 310)

mittlerer Oberschenkelmuskel

(*M. vastus intermedius*) (S. 290)

#### **Laufen: hinter dem Knie**

Kniekehlenmuskel (*M. popliteus*) (S. 310)

**Liegen auf der betroffenen Seite:**

**Schmerzen oben in der Hüfte**

Oberschenkelbindenspanner

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

**Liegen auf einer beliebigen Seite**

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

Oberschenkelbindenspanner

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

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

großer Oberschenkelanzieher

(*M. adductor magnus*) (S. 302)

**nachgebendes (schwaches) Knie**

innerer Oberschenkelmuskel (*M. vastus medialis*) (S. 291)

mittlerer Oberschenkelmuskel (*M. vastus intermedius*)

in Verbindung mit zweiköpfigem Wadenmuskel

(*M. gastrocnemius*) (S. 290)

**nachgebende Hüfte**

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

mittlerer Oberschenkelmuskel

(*M. vastus intermedius*) (S. 290)

**Niederkauern**

Kniekehlenmuskel (*M. popliteus*) (S. 310)

**Schlafen: durch Schmerzen gestört**

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

innerer Oberschenkelmuskel (*M. vastus medialis*) (S. 291)

zweiköpfiger Oberschenkelmuskel

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

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

**Sitzen: Hüfte**

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

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

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

Oberschenkelbindenspanner

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

zweiköpfiger Oberschenkelmuskel

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

**Sitzen: im Lotussitz**

Kammmuskel (*M. pectineus*) (S. 298)

**Stechende Schmerzen: Oberschenkel, Innenseite**

Schlankmuskel (*M. gracilis*) (S. 305)

**Stechende Schmerzen oder Kribbeln im Oberschenkel**

Schneidermuskel (*M. sartorius*) (S. 285)

**Stehen**

Schneidermuskel (*M. sartorius*) (S. 285)

**Stehen: aufrechtes Stehen**

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

**Treppen hinaufsteigen oder aufwärts gehen**

mittlerer Oberschenkelmuskel

(*M. vastus intermedius*) (S. 290)

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

**Treppen hinuntersteigen oder abwärts gehen**

innerer Oberschenkelmuskel (*M. vastus medialis*) (S. 291)

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

Kniekehlenmuskel (*M. popliteus*) (S. 310)

**zur gegenüberliegenden Seite treten**

**(Hüftflexion und -adduktion)**

Kammmuskel (*M. pectineus*) (S. 298)

**Taubheitsgefühle oder Kribbeln**

**Oberschenkel**

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

Schneidermuskel (*M. sartorius*) (S. 285)

**Trochanter Bursitis (Pseudo-)**

Oberschenkelbindenspanner

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

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

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

**Überempfindlichkeit**

**Hüfte**

Oberschenkelbindenspanner

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

**Oberschenkel**

Oberschenkelbindenspanner

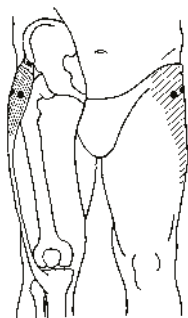
(*M. tensor fasciae latae*) (S. 282)

mittlerer Oberschenkelmuskel

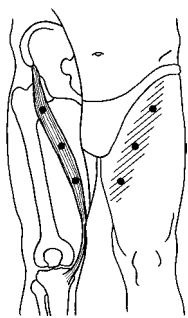
(*M. vastus intermedius*) (S. 290)

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

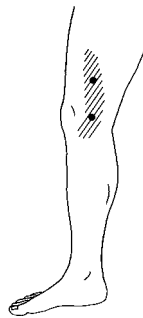
## Triggerpunkt- und Schmerzmuster-Wegweiser: Hüfte, Oberschenkel und Knie\*



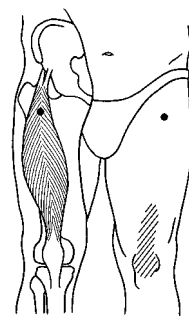
Oberschenkelbindenspanner (*M. tensor fasciae latae*): Triggerpunkte (vorn und in der Seite) und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.1, S. 283)



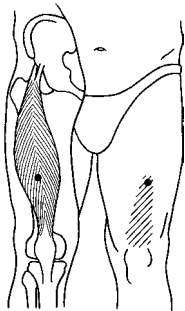
Schneidermuskel (*M. sartorius*): Triggerpunkte und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.4, S. 285)



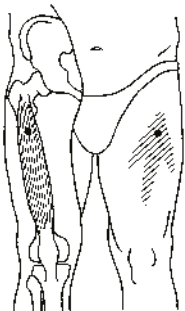
Schneidermuskel (*M. sartorius*): Schmerzübertragungsmuster in der Nähe des Knies (Abb. 9.5, S. 285)



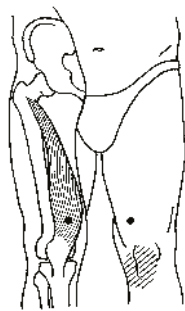
Gerader Oberschenkelmuskel (*M. rectus femoris*), TrP1: Triggerpunkt und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.9, S. 289)



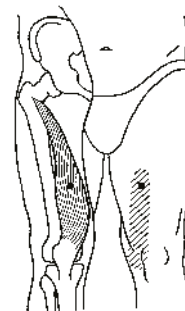
Gerader Oberschenkelmuskel (*M. rectus femoris*), TrP2: Triggerpunkt und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.10, S. 289)



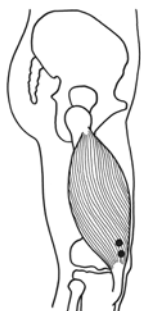
Mittlerer Oberschenkelmuskel (*M. vastus intermedius*): Triggerpunkt und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.13, S. 290)



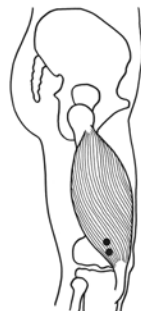
Innerer Oberschenkelmuskel (*M. vastus medialis*), TrP1: Triggerpunkt und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.15, S. 292)



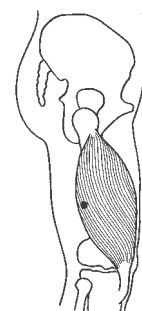
Innerer Oberschenkelmuskel (*M. vastus medialis*), TrP2: Triggerpunkt und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.16, S. 292)



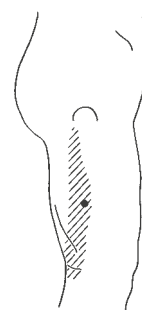
Äußerer Oberschenkelmuskel (*M. vastus lateralis*), TrP1: Triggerpunkte und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.18, S. 294)



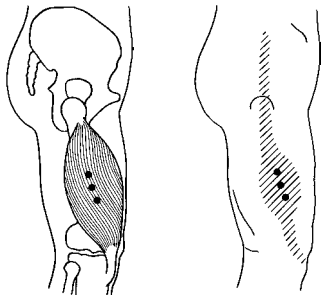
Äußerer Oberschenkelmuskel (*M. vastus lateralis*), TrP2: Triggerpunkte und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.19, S. 294)



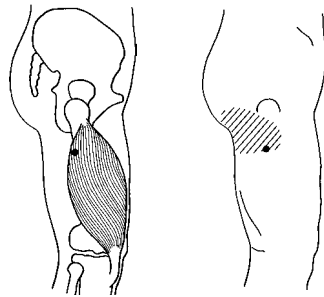
Äußerer Oberschenkelmuskel (*M. vastus lateralis*), TrP3: Triggerpunkt und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.20, S. 294)



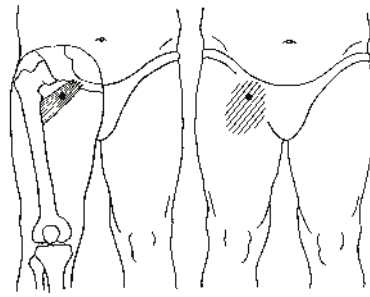
\* Wir haben diesen Wegweiser im Internet unter der Adresse <http://www.junfermann.de> zum Herunterladen zur Verfügung gestellt. **Achtung: Bitte lesen Sie die gesamte Behandlungsanleitung für den betreffenden Muskel, bevor Sie mit der Behandlung beginnen.**



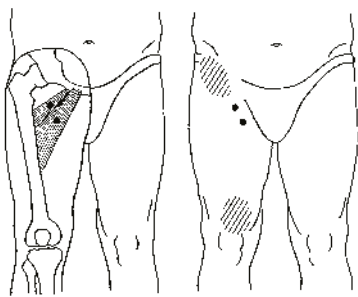
Äußerer Oberschenkelmuskel (*M. vastus lateralis*), TrP4: Triggerpunkte und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.21, S. 295)



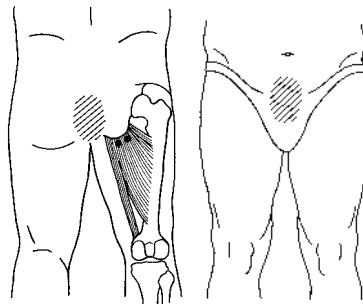
Äußerer Oberschenkelmuskel (*M. vastus lateralis*), TrP5: Triggerpunkt und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.22, S. 295)



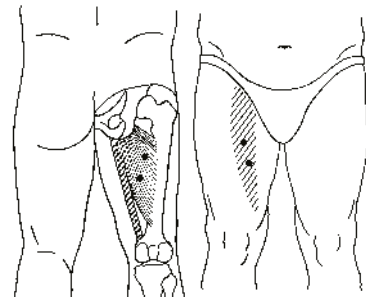
Kammmuskel (*M. pectineus*): Triggerpunkt und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.27, S. 298)



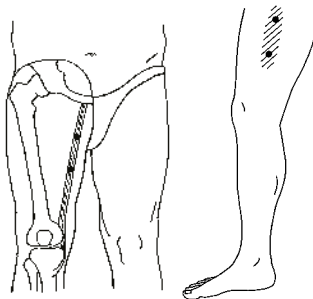
Langer und kurzer Oberschenkelanzieher (*M. adductor longus bzw. brevis*): Triggerpunkte und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.30, S. 300)



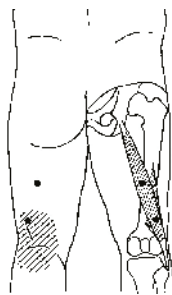
Großer Oberschenkelanzieher (*M. adductor magnus*), TrP1: Triggerpunkte und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.35, S. 303)



Großer Oberschenkelanzieher (*M. adductor magnus*), TrP2: Triggerpunkte und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.36, S. 304)



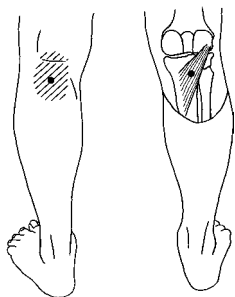
Schlankmuskel (*M. gracilis*): Triggerpunkte und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.38, S. 305)



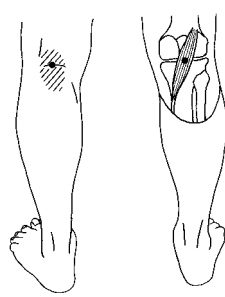
Zweiköpfiger Oberschenkelmuskel (*M. biceps femoris*): Triggerpunkte und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.40, S. 307)



Halbsehnenmuskel (*M. semitendinosus*) und Plattsehnenmuskel (*M. semimembranosus*): Triggerpunkte und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.43, S. 309)



Kniekehlenmuskel (*M. popliteus*): Triggerpunkt und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.44, S. 311)



Fußsohlenmuskel (*M. plantaris*): Triggerpunkt und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 9.47, S. 312)