

## 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 (Sakroiliakgelenk, 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)

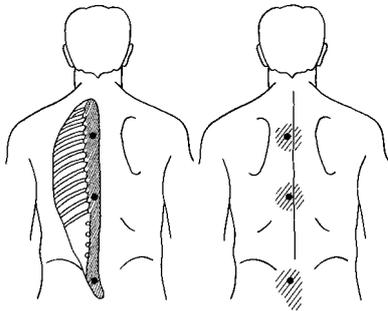
viereckiger Lendenmuskel

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

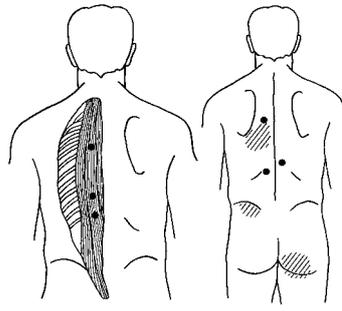
#### Rücken

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

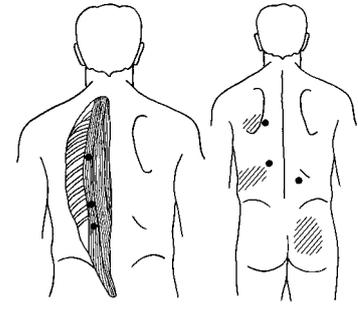
## Triggerpunkt- und Schmerzmuster-Wegweiser: Mittlerer Rücken, unterer Rücken und Gesäß\*



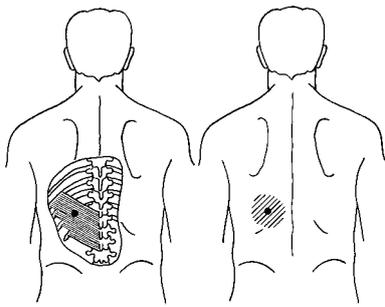
**Autochthone Rückenmuskulatur**  
(*M. erector spinae*), tiefe Gruppe:  
Beispielhafte Triggerpunkte und  
Schmerzmuster. Triggerpunkte und  
Schmerzen können überall entlang  
der Wirbelsäule (*Columna vertebralis*)  
auftreten. (Abb. 8.1, S. 249)



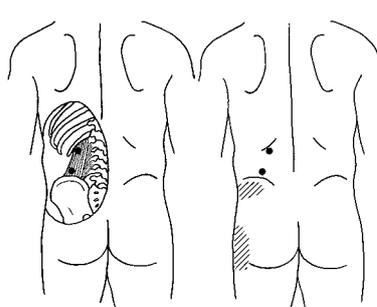
**Langmuskel des Rückens**  
(*M. longissimus*): Triggerpunkte und  
Schmerzübertragungsmuster.  
Alle drei Triggerpunkte können auf  
beiden Seiten vorkommen.  
(Abb. 8.4, S. 252)



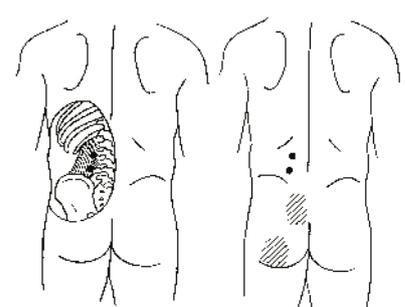
**Darmbein-Rippen-Muskel**  
(*M. iliocostalis*): Triggerpunkte und  
Schmerzübertragungsmuster. Alle  
drei Triggerpunkte können auf beiden  
Seiten vorkommen. (Abb. 8.5, S. 252)



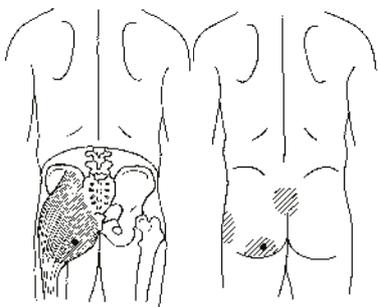
**Hinterer unterer Sägemuskel**  
(*M. serratus posterior inferior*):  
Triggerpunkt und Schmerzübertra-  
gungsmuster (Abb. 8.7, S. 256)



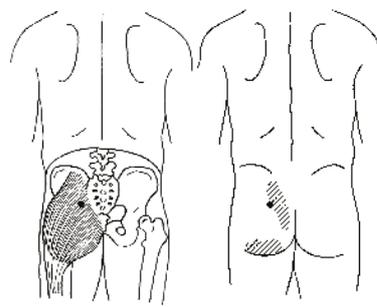
**Viereckiger Lendenmuskel**  
(*M. quadratus lumborum*): laterale  
(seitliche) Triggerpunkte und Schmerz-  
übertragungsmuster (Abb. 8.8, S. 258)



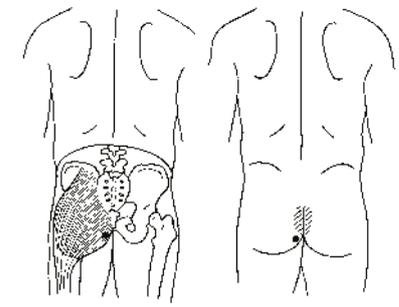
**Viereckiger Lendenmuskel**  
(*M. quadratus lumborum*): mediale  
(mittige) Triggerpunkte und Schmerz-  
übertragungsmuster. Diese Trigger-  
punkte liegen verdeckt unter den  
oberflächlichen Rückenmuskeln  
(*M. erector spinae*). (Abb. 8.9, S. 258)



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

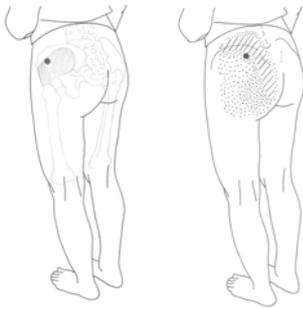


**Großer Gesäßmuskel** (*M. gluteus maxi-  
mus*), TrP2: Triggerpunkt und Schmerz-  
übertragungsmuster (Abb. 8.15, S. 261)



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

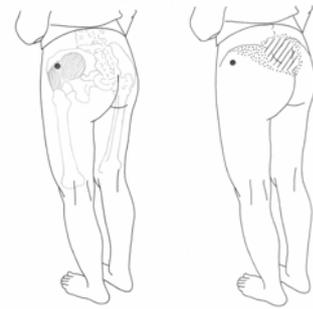
\* Wir haben diesen Wegweiser im Internet unter der Adresse <http://www.junfermann.de> zum Herunterladen zur Verfügung gestellt. **Achtung: Bitte lesen Sie die gesamte Behandlungsanleitung für den betreffenden Muskel, bevor Sie mit der Behandlung beginnen.**



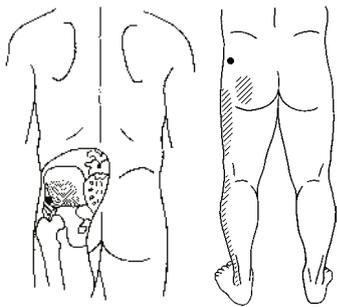
Mittlerer Gesäßmuskel  
(*M. gluteus medius*), TrP1: Triggerpunkt  
und Schmerzübertragungsmuster  
(Abb. 8.19, S. 264)



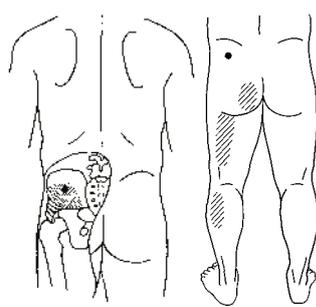
Mittlerer Gesäßmuskel  
(*M. gluteus medius*), TrP2: Triggerpunkt  
und Schmerzübertragungsmuster  
(Abb. 8.20, S. 264)



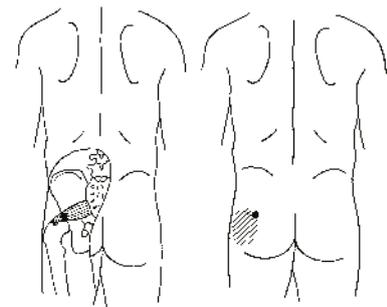
Mittlerer Gesäßmuskel  
(*M. gluteus medius*), TrP3: Triggerpunkt  
und Schmerzübertragungsmuster  
(Abb. 8.21, S. 264)



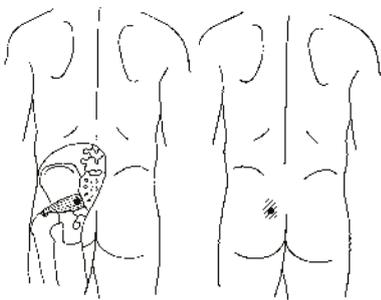
Kleiner Gesäßmuskel  
(*M. gluteus minimus*), TrP1: Triggerpunkt  
und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 8.25, S. 267)



Kleiner Gesäßmuskel  
(*M. gluteus minimus*), TrP2: Triggerpunkt  
und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 8.26, S. 268)



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



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