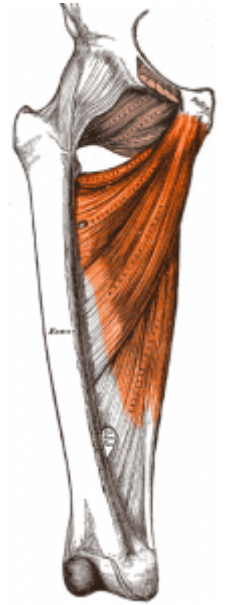


Adduktoren

Den schwächsten Teil der vorderen Oberschenkelmuskulatur bilden die Adduktoren. Sie werden beim Heranziehen des Beins, beim Schießen und bei Richtungswechseln benötigt. In Folge der Überlastung beim Fußball neigen Adduktoren zur Verkürzung. Wird dieser nicht durch ein spezielles Dehnprogramm entgegengewirkt, so kommt es z. B. bei einem Ausfallschritt, bei dem die ganze Länge des Muskels benötigt wird, zu einer Reizung oder sogar zu einem Einriß. Die Reizungen machen sich an der schwächsten Stelle des Muskels am ehesten bemerkbar, also am Muskelansatz der Sehne. Und diese sitzt bei den Adduktoren am Schambeim.



Beschreibung:

Der Schenkelanzieher, auch Adduktor genannt, besteht aus mehreren verschiedenen Muskeln, die alle zusammen den Oberschenkel zur Körpermitte ziehen. Alle beginnen am Beckenknochen (nahe des Schritts) und ziehen zum Oberschenkelknochen, an den sie auf fast seiner ganzen Länge angewachsen sind. Medizinisch werden unter dem Begriff „Adduktoren“ mehrere Muskeln zusammengefaßt: adductor longus (langer Oberschenkelanzieher), adductor brevis (kurzer Oberschenkelanzieher), adductor magnus (groß Oberschenkelanzieher) und adductor minimus (kleinster Oberschenkelanzieher).

Lage:

Der lange Oberschenkelanzieher beginnt am Beckenknochen zwischen Schambein und Symphyse (die Stelle, an der die vorderen Bögen des Beckens aneinander kommen, aber nicht verwachsen sind) und endet im oberen Teil des Oberschenkelknochens. Der kurze Oberschenkelanzieher

entspringt am Schambein und zieht zum Oberschenkel, wo er im oberen Drittel am Knochen anwächst. Der große Oberschenkelanzieher beginnt am hinteren, unteren Bogen des Beckens und endet in der oberen Hälfte des Oberschenkelknochens. Der kleinste Oberschenkelanzieher schließlich liegt auf der Innenseite des Oberschenkels und ist Teil des adductor magnus.

Aufgaben:

Die Adduktoren ziehen den Oberschenkel zum Körper hin und helfen bei der Beugung und Drehung des Beins nach außen. Der adductor magnus dreht zudem das nach außen gedrehte Bein wieder nach innen und ist daher wichtig für das Gleichgewicht, während der adductor minimus für die Außenrotation am Hüftgelenk zuständig ist.