



Beweglichkeitstest Hüftbeugemuskulatur (Selbsttest)

Führen Sie den Test nicht bei akuten Lendenwirbelbeschwerden durch

Durchführung



Legen Sie sich auf eine Bank oder einen stabilen Tisch. Das Gesäss schliesst mit dem Tischende ab. Umfassen Sie mit beiden Händen die Oberschenkelrückseite des einen Beins im Bereich der Kniekehle. Ziehen Sie nun mit beiden Händen den umfassten Oberschenkel langsam und maximal an den Rumpf bis zur Bewegungsgrenze. Die Lendenwirbelsäule darf dabei den Kontakt zur Unterlage nicht verlieren.

Lassen Sie nun das zu testende andere Bein locker und entspannt hängen. Zur Auswertung wäre ein Therapeut, Trainingsinstructor oder Partner, der die Gelenkwinkelstellung messen oder abschätzen und Ausweichbewegung kontrollieren kann, hilfreich. Testen Sie, welche Position Sie problemlos mit dem überhängenden Bein erreichen.

Es ist sinnvoll, die Testergebnisse der Hüftbeugefähigkeit für beide Beine zu messen

Position	Festgestellte Hüftbeugefähigkeit	Hüftbeuger links	Hüftbeuger rechts
1	Der Oberschenkel zeigt deutlich aufwärts, der Unterschenkel hängt <u>nicht</u> entspannt nach unten		
2	Der Oberschenkel zeigt aufwärts, das rechte Kniegelenk steht höher als das Hüftgelenk		
3	Der Oberschenkel zeigt aufwärts, das Kniegelenk steht höher als das Hüftgelenk		
4	Der Oberschenkel erreicht die Horizontale		
5	Der Oberschenkel erreicht die Horizontale und der Unterschenkel zeigt zum Boden		
6	Der Oberschenkel fällt etwa 10° abwärts und der Unterschenkel zeigt zum Boden		

Beurteilung: _____

Massnahmen: _____

Test durchgeführt am: _____.____._____ Visum: _____

