

Behandlung der Adduktoren

Allgemeines:

Das folgende Trainingsprogramm richtet sich an trainierte Sportler mit einer diagnostizierten Läsion im Bereich der Adduktorenmuskulatur. Bei Schädigungen des Muskel-Sehnen-Komplexes liegt klassischerweise keine Entzündung vor, sondern es handelt sich um eine schädliche Veränderung des Sehngewebes, welchem typischerweise eine länger anhaltende Fehlbelastung vorausgegangen ist.

Genau hier setzt die vorgeschlagene Therapie an. Weder eine Ruhigstellung noch eine antientzündliche Therapie können diese Veränderung langfristig behandeln. Nur eine gezielte Therapie aus Trainingsmodifikation und Kraftaufbau kann langfristig eine Besserung bringen [1-5].

Der hier vorgestellte Trainingsplan basiert auf international hochwertig veröffentlichten Studien [3, 6] und hat hier bereits seine Wirksamkeit erwiesen. Um eine weitere Fehlbelastung zu vermeiden und um den maximalen Effekt zu erzielen empfehle ich dringend die Übungen unter Aufsicht eines ausgebildeten Trainers oder Therapeuten durchzuführen. Zusätzlich sollte das Training modifiziert werden und allgemeine Übungen zur Verbesserung der Bewegungsabläufe in das allgemeine Training eingepasst werden.

Um eine **Selbstkontrolle** zu ermöglichen ist am Ende des jeweiligen Trainingsplans eine kleine Tabelle angefügt. Hier können sie durchgeführte Trainingssessions direkt eintragen, am Ende jeder Woche empfehle ich eine kleine klinische Selbstuntersuchung. Wie stark sind die Schmerzen auf Druck in der betroffenen Region (Skala 1-10, wobei 10 der stärkste vorstellbare Schmerz ist und 1 ein nahezu nicht wahrnehmbarer Schmerz). Wie stark sind die Schmerzen beim Zusammendrücken der Oberschenkel (Hüftbeugung 45°, Kniebeugung 90°, Schmerzskala s.o.)

Für Rückmeldungen über den Erfolg oder Misserfolg des durchgeführten Trainings bin ich sehr dankbar.

Quellenangabe:

- [1] Andres BM, Murrell GA. Treatment of tendinopathy: what works, what does not, and what is on the horizon. *Clinical orthopaedics and related research*. 2008;466:1539-54.
- [2] Erickson LN, Sherry MA. Rehabilitation and return to sport after hamstring strain injury. *J Sport Health Sci*. 2017;6:262-70.
- [3] Holmich P, Uhrskou P, Ulnits L, Kanstrup IL, Nielsen MB, Bjerg AM, et al. Effectiveness of active physical training as treatment for long-standing adductor-related groin pain in athletes: randomised trial. *Lancet*. 1999;353:439-43.
- [4] Noonan TJ, Garrett WE, Jr. Muscle strain injury: diagnosis and treatment. *The Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*. 1999;7:262-9.
- [5] Woodley BL, Newsham-West RJ, Baxter GD. Chronic tendinopathy: effectiveness of eccentric exercise. *British journal of sports medicine*. 2007;41:188-98; discussion 99.
- [6] Robertson IJ, Curran C, McCaffrey N, Shields CJ, McEntee GP. Adductor tenotomy in the management of groin pain in athletes. *Int J Sports Med*. 2011;32:45-8.

Behandlung der Adduktoren

Phase 1 (Dauer 1-3 Wochen)

- Pause vom regulären Trainingsprogramm
- Übungsprogramm 3x/ Woche
- Dauer je ca. 1 Stunde mit Warm-Up und Pausen

Protektion

- Vermeidung von Dehnungen des inneren Oberschenkels
- Verkürzung der Schrittlänge um schmerzfrei zu gehen
- Ggf. Unterarmgehstützen (Krücken)

Behandlung von Schmerz und Schwellung

- Keine nichtsteroidalen Antirheumatika (NSARs, z.B. Diclofenac, Ibuprofen,...)
- Kältetherapie 2-3x/ Tag
- Kompressionsverbände und Hochlagerung des Beines
- Aktivitätsmodifikation um Spannung zu vermindern

Therapeutische Übungen

- Fahrradergometer
- Kraftaufbau
 1. Statische Adduktion gegen Ball zwischen Füßen in Rückenlage (10x30s)
 2. Statische Adduktion gegen Ball zwischen Knien in Rückenlage (10x30s)
 3. Situps vorwärts und schräg (5x10 Wdh)
 4. Situps und Hüftflexion mit Ball zwischen Beinen (5x10)
 5. Balance-Training auf Wackelbrett für 5 Minuten
 6. Einbeinige Übungen auf Rutschbrett (5x1min)

Kriterien für Übergang zur nächsten Stufe

- Normaler Gang ohne Schmerzen
- Sehr langsames Laufen ohne Schmerzen
- Adduktion mit 75% der Kraft in Rückenlage ohne Schmerzen

Selbstkontrolle, Anleitung siehe oben

	1	2	3	Druckschmerz	Belastungsschmerz
Woche 1					
Woche 2					
Woche 3					

Behandlung der Adduktoren

Phase 2 (Dauer 2-6 Wochen)

- Wiederaufnahme des regulären Trainingsprogrammes unter Vermeidung von hohen Belastungen
- Übungsprogramm 3x/ Woche
- Dauer je ca. 1 Stunde mit Warm-Up und Pausen

Protektion

- Endgradige Dehnungen vermeiden

Behandlung von Schmerz und Schwellung

- Kältetherapie nach Beübung sofern nötig

Therapeutische Übungen

- Fahrradergometer/ Schwimmen (kein Brust)
- Krafttraining
 - o Abduktions und Adduktionsübungen (5x10 Wdh pro Seite)
 - o Hyperextensionsübungen (5x10 Wdh)
 - o Einbeinige Adduktion/Abduktion mit Gewicht im Stehen (5x10 Wdh pro Seite)
 - o Situps vorwärts und schräg (5x10 Wdh)
 - o Situps und Hüftflexion mit Ball zwischen Beinen (5x10)
 - o Einbeinige Koordinationsübungen
 - o Balance-Training auf Wackelbrett für 5 Minuten
 - o Einbeinige Übungen auf Rutschbrett (5x1min)

Selbstkontrolle, Anleitung siehe oben

	1	2	3	Druckschmerz	Belastungsschmerz
Woche 1					
Woche 2					
Woche 3					
Woche 4					
Woche 5					
Woche 6					