MICHAEL METZ
HEILPRAKTIKER
Osteopathie & funktionelle Naturheilkunde

VORGESCHMACK · 04 / 10

Seitlicher Hüftschmerz. Wenn Liegen auf der Seite weh tut.

Der Schmerz sitzt außen an der Hüfte, über dem tastbaren Knochenvorsprung. Nachts auf der Seite liegen geht kaum noch, Treppen und langes Stehen werden unangenehm.

Sehr oft steckt eine gereizte Sehne der seitlichen Gesäßmuskulatur dahinter, Fachleute sagen gluteale Tendinopathie. Frauen ab der Lebensmitte trifft es häufiger.[1, 2] Hartnäckig, aber gut beeinflussbar, wenn man weiß, was die Sehne reizt.

> **NOTFALL** Nach einem Sturz nicht mehr belastbar, oder heiße Hüfte mit Fieber? Dann nicht weiterlesen, sondern 112 oder Notaufnahme. Alle Warnzeichen findest du am Ende.

KURZ GESAGT

01 Die Sehne verträgt Zug besser als Druck.

02 Beine nicht kreuzen, Kissen zwischen die Knie.

03 Gezielte Übungen über Wochen sind die Basis.

01 Druck ist das Problem

Eine gereizte Sehne verträgt Zug besser als Druck. Gedrückt wird sie vor allem dann, wenn das Bein über die Körpermitte nach innen geht und die Sehne gegen den Knochen gepresst wird.[2] Genau das passiert in vielen Alltagspositionen:

- Beine übereinanderschlagen.
- Im Stehen in eine Hüfte hängen.
- Seitenlage ohne Kissen zwischen den Knien, auch auf der nicht betroffenen Seite.

- Dehnen der Hüftaußenseite. Das fühlt sich kurz gut an und reizt die Sehne oft weiter.

02 Zwei Übungen zum Probieren

Das ist der Anfang. Welche Übungen und welche Dosis wirklich zu dir passen, testen wir zusammen.

01 Abspreizen gegen den Gürtel

Rückenlage, Beine ausgestreckt, ein Gürtel locker um beide Oberschenkel oberhalb der Knie. Die Beine gegen den Gürtel nach außen drücken, ohne dass sie sich bewegen. Gleichmäßig atmen.

5 × 30 bis 45 Sek.
täglich

02 Brücke

Rückenlage, Beine hüftbreit aufgestellt. Das Becken anheben, bis Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden. Kurz halten, langsam ablegen. Knie zeigen nach vorn, nicht nach innen.

10 bis 15 ×
täglich

FAUSTREGEL

Schmerz bis etwa 3 von 10 ist während der Übung in Ordnung. Ist es am nächsten Morgen nicht schlechter, passt die Dosis. Sonst eine Stufe zurück, nicht aufhören.

Unsicher, ob das zu dir passt? Im Termin testen wir es. 09721 4765199 · 0931 78495720

WANN DU NICHT ABWARTEST

Sofort 112 oder Notaufnahme

- Nach einem Sturz kannst du das Bein nicht mehr belasten
- Fieber zusammen mit einer heißen, stark schmerzenden Hüfte
- Ein Kind hinkt plötzlich und hat Fieber

Zeitnah ärztlich abklären

- Bei Läuferinnen und Läufern: zunehmender Leistenschmerz, später auch in Ruhe
- Ausstrahlung ins Bein, Taubheit oder Kribbeln
- Lange Kortisoneinnahme oder hoher Alkoholkonsum
- Krebserkrankung in der Vorgeschichte, starker Schmerz nachts

Wichtig. Dieser Text ersetzt keine Untersuchung und keine Diagnose. Er beschreibt, was nach heutigem Wissensstand für die meisten Menschen gilt. Bist du schwanger, frisch operiert, hast du Osteoporose, eine Krebserkrankung oder eine entzündliche Gelenkerkrankung, sprich die Übungen vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab. Verordnete Medikamente nie eigenmächtig absetzen. Bei Warnzeichen schicke ich dich zuerst zur ärztlichen Abklärung. Nicht jedes Verfahren ist wissenschaftlich gleich gut untersucht. Ich sage dir offen, was Studienlage ist und was Erfahrung. Studien beschreiben Gruppen, nicht deinen Einzelfall. Ein Heilversprechen gebe ich nicht.

QUELLEN

1. Grimaldi A et al. Gluteal tendinopathy: a review of mechanisms, assessment and management. Sports Medicine 2015. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25969366
2. Grimaldi A et al. Current and future advances in practice: tendinopathies of the hip. Rheumatology Advances in Practice 2024. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38601140

WAS BEI MIR PASSIERT

Ich schaue nicht nur auf die Hüfte.

Das war der Vorgeschmack. Seitlicher Hüftschmerz wird hartnäckig, wenn die Sehne falsch belastet wird. Je früher die Dosis stimmt, desto weniger Umwege.

DIE KETTE, DIE ICH TESTE

Fuß — Knie — Hüfte — Becken — Lendenwirbelsäule

Kippt das Becken beim Gehen zur Seite, steht die Sehne an der Hüfte jedes Mal unter Zug. Das kann vom Fuß kommen, von einer schwachen Gesäßmuskulatur oder von der Lendenwirbelsäule, die Schmerz in die Hüftaußenseite schicken kann. Ich teste, was davon bei dir mitspielt.

MEIN WERKZEUGKASTEN

- Radiale Stoßwelle
- Osteopathie an Becken und Lendenwirbelsäule
- Manuelle Therapie
- Dry Needling
- Neuraltherapie
- Sehnen- und Hüfttraining mit klarer Dosis

Was zum Einsatz kommt, entscheidet der Test. Die Studienlage ist je Verfahren unterschiedlich, manche sind umstritten.

SO LÄUFT DIE STUNDE

01 **Fragen.** Was ist passiert, was willst du wieder können, gibt es Warnzeichen.

02 **Testen.** Wir legen dein Zeichen fest: Einbeinstand und Druck an der Hüftaußenseite.

03 **Behandeln.** Gezielt an der Station, die mitzieht. Kein Zettel und tschüss.

04 **Nachtesten.** In derselben Stunde. Was nichts verändert, lasse ich weg.

05 **Mitnehmen.** Wenige Übungen mit klarer Dosis, die in deinen Alltag passen.

09721 4765199 Dittelbrunn **0931 78495720** Würzburg

TERMIN Ruf an, schreib an info@gehmalzummetz.de oder scan den Code.

Michael Metz Heilpraktiker · Hauptstraße 9 · 97456 Dittelbrunn · 09721 4765199 · info@gehmalzummetz.de
Stand Oktober 2026. Alle Inhalte urheberrechtlich geschützt. Weitergabe der unveränderten Datei ist ausdrücklich erlaubt.