

# Hüftmuskulatur: Funktion, Anatomie und Erkrankungen

Von Eva Rudolf-Müller, Ärztin 27. Dezember 2021

Alle NetDoktor.de-Inhalte werden von medizinischen Fachjournalisten überprüft.

Die **Hüftmuskulatur** besteht aus mehreren Muskeln, die einen geschlossenen Muskelmantel um das Hüftgelenk herum bilden. Ein Teil dieser Muskeln bewegt bei fixiertem Becken den Oberschenkel, ein anderer Teil bei fixiertem Oberschenkel das Becken. Ohne diese Muskeln wären Gehen, Laufen, Springen, Aufrichten aus der Hocke oder Aufstehen von einem Stuhl nicht möglich. Lesen Sie alles Wichtige über die Hüftmuskulatur!

Artikelübersicht

Hüftmuskulatur

- [Was ist die Hüftmuskulatur?](#)
- [Welche Funktion hat die Hüftmuskulatur?](#)
- [Wo befindet sich die Hüftmuskulatur?](#)
- [Welche Probleme kann die Hüftmuskulatur verursachen?](#)

## Was ist die Hüftmuskulatur?

Der Begriff Hüftmuskulatur bezeichnet eine ganze Reihe von Muskeln. Sie entspringen einerseits breitflächig an den Innen- und Außenflächen des Beckens und ziehen zum oberen Ende des Oberschenkels (Femur). Andererseits kommen sie vom Becken und ziehen weiter am Femur hinunter oder sogar über das Kniegelenk hinweg bis zum oberen Ende des Unterschenkelknochens.

Eine erste Muskelgruppe der Hüftmuskulatur sind die **inneren vorderen Hüftmuskeln**: Dazu gehört der Iliopsoas, der selbst wieder aus zwei Muskeln zusammengesetzt ist: dem Psoas major und dem Iliacus. Der Psoas major bildet einen Muskelwulst, der neben der Lendenwirbelsäule liegt und mit einem weiteren Muskel die Begrenzung der hinteren Bauchwand bildet. Der Iliacus liegt in der Darmbeingrube, einem Teil des Hüftbeins.

Außerdem zählen zur Hüftmuskulatur die **äußeren hinteren Hüftmuskeln**: der große Gesäßmuskel (Musculus gluteus maximus), der mittlere Gesäßmuskel (M. gluteus medius) und der Spanner der Oberschenkelbinde (M. tensor fasciae latae). Diese drei fächerförmig und in mehreren Schichten um das Hüftgelenk angeordneten Muskeln entspringen großflächig an der Außen- und Innenseite des Beckens und ziehen zum oberen Ende des Femurs.

Weitere Muskeln, die zur Hüftmuskulatur gehören, bilden die **tiefe Schicht der äußeren Hüftmuskeln**: der kleine Gesäßmuskel (Musculus gluteus minimus), der Piriformis-Muskel (M. piriformis), der innere Hüftlochmuskel (M. obturatorius internus), die beiden Zwillingsmuskeln (M. gemellus superior und M. gemellus inferior), der viereckige Schenkelmuskel (M. quadratus femoris) und der äußere Hüftlochmuskel (M. obturatorius externus).

Viele Mediziner zählen auch die **Adduktoren des Oberschenkels** zur Hüftmuskulatur. Das sind jene Muskeln, die den abgespreizten Oberschenkel wieder in die Längsachse heranziehen (für das Abspreizen = Abduktion sind andere Muskeln zuständig, die Abduktoren). Zu den Adduktoren gehören der Kammmuskel (Musculus pectineus), der lange Adduktor (M. adductor longus), der kurze Adduktor (M. adductor brevis), der große Adduktor (M. adductor magnus) und der schlanke Muskel (M. gracilis).

# Welche Funktion hat die Hüftmuskulatur?

Die **inneren vorderen Hüftmuskeln**, der Psoas und der Iliacus, sind zusammen starke Beuger des Hüftgelenks und damit der typische Laufmuskel, durch den beim Gehen und Laufen der Oberschenkel des Spielbeins nach vorne und oben gezogen wird. Als weitere Funktion wird der Oberschenkel nach außen rotiert und herangezogen. Wenn wir in Rückenlage sind, dann können wir mit Hilfe dieser Muskeln den Oberkörper aufrichten.

Von den **äußeren hinteren Hüftmuskeln** ist der Gluteus maximus der größte Muskel des Gesäßes. Er streckt und rotiert im Hüftgelenk nach außen. Seine oberen Fasern bewegen den Oberschenkel vom Körper weg, seine unteren Fasern zum Körper hin. Die Größe dieses Muskels ergibt sich aus seiner Funktion: dem Aufrichten aus der Hocke, dem Aufstehen aus dem Sitzen oder dem Treppensteigen und Springen. Er verhindert, dass wir beim aufrechten Gang nach vorne überkippen.

Der Gluteus medius, der mittlere der äußeren Hüftmuskeln, hat eine wichtige Funktion beim Gehen und Laufen. Er bewegt den Oberschenkel nach außen oder neigt das Becken und fixiert es auf dem Oberschenkel. Dadurch wird verhindert, dass beim Gehen das Becken auf die Spielbeinseite abkippt, was zu einem Watschelgang führen würde.

Der Tensor fasciae latae beugt im Hüftgelenk, spreizt ab und rotiert den Oberschenkel nach innen. Er streckt und rotiert das Kniegelenk nach außen und sichert das gestreckte Knie.

Die **tiefen äußeren Hüftmuskeln** haben verschiedene Funktionen: Der Gluteus minimus entspricht dem Gluteus medius. Der Piriformis dreht den Oberschenkel in Streck- oder leichter Beugstellung nach außen, bei starker Beugung nach innen. Der Obturatorius internus, der Gemellus superior und der Gemellus inferior drehen den Oberschenkel nach außen, gleich, in welcher Stellung er sich befindet. Der Quadratus femoris rollt den Oberschenkel ebenfalls nach außen. Der Obturatorius externus rollt den Oberschenkel nach außen und zieht ihn zur Körpermitte heran.

Die **Oberschenkeladduktoren** haben die Aufgabe, den Oberschenkel an die Körpermitte heranzuziehen. Zusammen mit der äußeren Hüftmuskulatur halten sie das Becken auf dem Standbein in Balance. Fast alle drehen auch den Oberschenkel nach außen. Die bedeutende Funktion liegt zum Beispiel im Schenkelschluss beim Reiter oder der Kraft, die beim Skifahren benötigt wird, um die Skier zusammen zu halten.

## Wo befindet sich die Hüftmuskulatur?

Die Hüftmuskulatur befindet sich rund um das Becken und das Hüftgelenk. Sie umschließt das Hüftgelenk wie eine Manschette und stabilisiert das Becken gegenüber dem Oberschenkel.

## Welche Probleme kann die Hüftmuskulatur verursachen?

Die Hüftmuskulatur kann Schmerzen verursachen, wenn sie zum Beispiel durch häufiges Sitzen verspannt oder gar verkürzt ist. Ein Abriss der Hüftmuskulatur führt zu starken Schmerzen und Bewegungseinschränkung. Entzündungen im Bereich der **Hüftmuskulatur** können die Folge von Verletzungen oder Operationen sein.

## Autoren- & Quelleninformationen

Wissenschaftliche Standards:

Dieser Text entspricht den Vorgaben der ärztlichen Fachliteratur, medizinischen Leitlinien sowie aktuellen Studien und wurde von Medizinern geprüft.

Autor: