

PDF + Videoanleitung

15 Selbsttests, die dir zeigen, was bei deinen Rückenschmerzen bisher übersehen wurde

**Inkl.
ISG Beschwerden, Beckenschiefstand
&
ausstrahlende Beschwerden in Po und Beine**

Dr. Christopher Krupke

KRAFTWOHL

Funktionelles Krafttraining & neurozentriertes Training
für Sportler mit chronischen Schmerzen

Willkommen zum Schmerz-Ursachen-Guide!

Vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst, deinen Körper besser zu verstehen. Mit diesem Dokument und der begleitenden Videoanleitung kannst du in ca. 30-45 Minuten herausfinden, welche Engpässe an deinem Körper zu deinen Rückenschmerzen beitragen können.

Du wirst einfache Tests durchführen, die dir zeigen, wo Beweglichkeit, Kraft, Stabilität oder Kontrolle eingeschränkt sind - und warum das mit deinem Rücken zusammenhängen kann.

Was macht diesen Guide so besonders?

Es gibt hunderte Testverfahren, die Aufschluss darüber geben, **wo etwas weh tut** (kennst du bestimmt, wenn du mal beim Orthopäden oder Physio warst). Zudem gibt es viele bildgebende Verfahren, die den **Zustand deiner Strukturen** zeigen (Bandscheibenvorwölbung).

Die Ergebnisse der Tests sagen dir jedoch nicht, **WARUM** die identifizierte Stelle schmerzt, sie entzündet ist oder **WARUM** dort eine Degeneration zu verzeichnen ist.

Da Schmerzen sehr oft das Resultat von Kompensationen sind, müssen wir also Kompensationsmechanismen finden. Dafür ist dieser Guide. Er ist aus zahlreichen Büchern, Weiterbildungen, Coachings und Testings an hunderten von Klienten aus 1:1 Betreuungen oder Workshops entstanden.

Bevor du startest

Was kann der Schmerz-Ursachen-Guide?

Der Schmerz-Ursachen-Guide ist eine Sammlung von Selbsttests, mit denen du mögliche körperliche Engpässe identifizieren kannst, die zu Rückenschmerzen beitragen können. Die Tests decken typische Ursachenfelder ab:

- ▶ **Beinachse**
- ▶ **Wirbelsäulenbeweglichkeit**
- ▶ **Core Stabilität**

Du erfährst nicht nur, wie eine Bewegung aussehen oder sich anfühlen sollte, sondern auch, warum ein Engpass in einem scheinbar entfernten Körperbereich - zum Beispiel im Sprunggelenk oder in der Hüfte - deine Rückenschmerzen verursachen oder verstärken kann.

Was kann der Schmerz-Ursachen-Guide nicht?

Der Schmerz-Ursachen-Guide ersetzt keine ärztliche Diagnose oder physiotherapeutische Behandlung. Die Tests sind keine Anleitung, um Schmerzen direkt zu lösen. Es geht auch nicht darum, die eine richtige Übung vorzuschlagen, die alle Probleme löst - so etwas gibt es nicht.

Der Guide ist auch kein vollumfänglicher Test. In der Zusammenarbeit mit Klienten nehme ich mir 1,5 bis 2h Zeit für eine umfangreiche Schmerzanalyse. Bitte verstehe, dass dieser Guide einen solch hohen Grad an Individualität nicht geben kann.

Stattdessen soll dir der Schmerz-Ursachen-Guide dabei helfen, mögliche Ursachen und Zusammenhänge zu erkennen, die du bisher vielleicht übersehen hast. Dein Körper ist ein System - Rückenschmerzen haben selten nur eine einzige Ursache. Die Tests helfen dir, das Gesamtbild besser zu verstehen.

So nutzt du den Schmerz-Ursachen-Guide

1. Drucke das Arbeitsblatt aus: Am einfachsten ist es, das Arbeitsblatt (Seite 8-9) ausgedruckt zu verwenden. Falls das nicht möglich ist, nutze Stift und Papier oder dein Handy für Notizen.

2. Öffne die Videoanleitung: Auf Seite 7 findest du den Link zur begleitenden Videoanleitung. Schau dir die Erklärungen an und führe die Tests parallel mit dem Video durch. Du kannst das Video jederzeit pausieren.

3. Trage deine Beobachtungen ein: Während du die Tests machst, notiere deine Beobachtungen direkt in die Tabelle. Nicht immer lässt sich ein Testergebnis objektiv bewerten, aber ich gebe dir schon vor, worauf es ankommt und ob du Defizite hast. Idealerweise führst du die Bewegungen vor einem Spiegel aus oder filmst dich selbst, um später besser analysieren zu können. Ich empfehle das Filmen.

4. Arbeite mit den Testseiten: Jeder Test hat eine eigene Seite mit zusätzlichen Informationen. Nachdem du die Tests mit dem Video einmal durchlaufen hast, kannst du dir die Zeit nehmen, die Seiten in Ruhe durchzugehen und einzelne Tests nachzutesten. Dadurch wird sich für dich ein klareres Bild ergeben, wo bei dir Engstellen sind, die einen Anteil an deinen Rückenschmerzen haben können.

5. Beispielhafte Testauswertung: Ich habe dir auf den Seiten 10-11 eine beispielhaft ausgefüllte Tabelle eines Klienten beigelegt, damit du siehst, wie die Beobachtungen in der Praxis aussehen können. Das hilft dir, deine eigenen Ergebnisse besser einzuordnen.

Wichtiges zur Durchführung

Keine Bewegung über die Schmerzgrenze hinaus: Wenn ein Test plötzlich stechende oder überschießende Schmerzen auslöst, stoppe die Bewegung sofort. Achte stets darauf, dich in einem schmerzfreien Bereich zu bewegen.

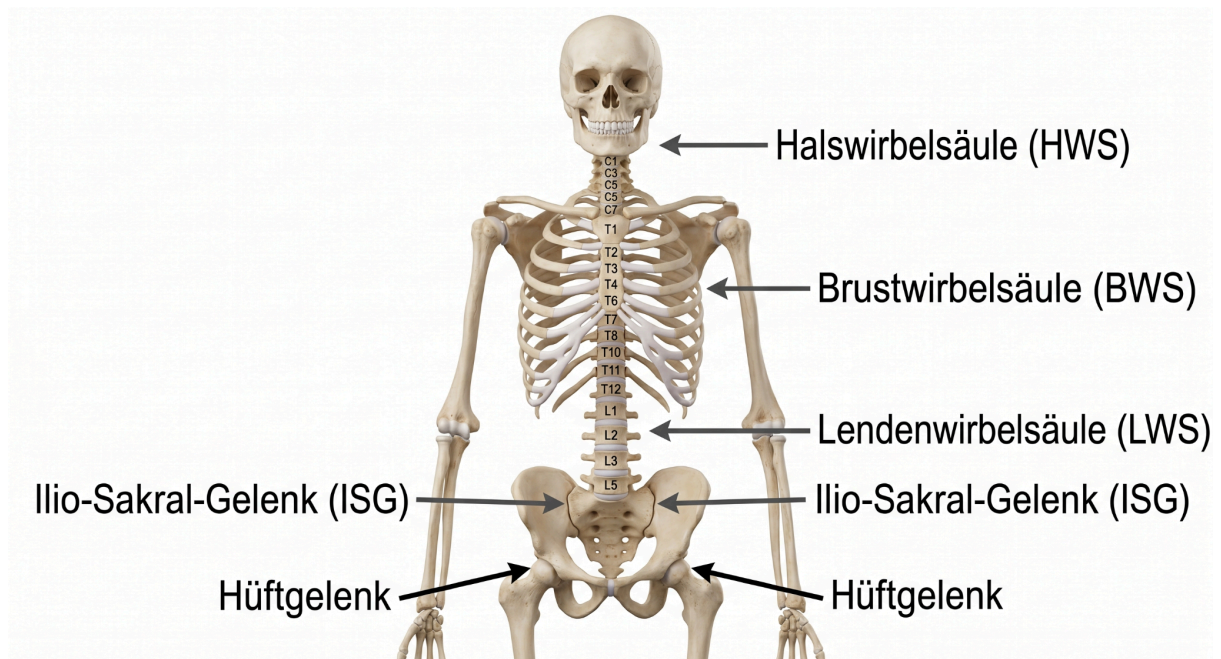
Langsam und kontrolliert arbeiten: Alle Bewegungen sollten immer langsam und bewusst ausgeführt werden.

Kläre mögliche Einschränkungen im Vorfeld: Solltest du eine bestehende Diagnose haben (z.B: akuter Bandscheibenvorfall) oder dir unsicher sein, ob bestimmte Bewegungen für dich geeignet sind, sprich bitte vorher mit deinem Arzt oder Therapeuten.

Sicherheitshinweis: Die Tests sind so gestaltet, dass sie leicht durchführbar und sicher sind. Dennoch führst du alle Bewegungen auf eigene Verantwortung durch. Der Guide dient ausschließlich der Selbstwahrnehmung und ersetzt keine medizinische Beratung oder Behandlung. Bei Unsicherheiten oder Beschwerden, konsultiere bitte einen Arzt.

Begriffsklärung:

Ich verwende Begriffe wie Hüfte, ISG, LWS, BWS und HWS. Diese sind hier zu sehen.



Link zur Videoanleitung

Öffne den folgenden Link, um die begleitende Videoanleitung zu starten.

[▶ Videoanleitung auf Vimeo öffnen \(hier klicken\)](#)

Tipp: Du kannst das Video jederzeit pausieren.

Arbeitsblatt: Deine Ergebnisse

► *Tipp: Die nächsten beiden Seiten gerne ausdrucken und parallel zum Video Notizen machen.*

Beinachsen-Test

Test	Zielzustand	Deine Beobachtung
Tiefe Hocke (01)	Tiefe Hocke möglich, Fersen bleiben am Boden.	
5-Inch Wall-Test (02)	Knie berührt die Wand bei 5 Inch Abstand, Ferse bleibt am Boden. Beide Seiten gleich.	
Einbeinige Kniebeuge (03)	Bewegung möglichst ohne Kollabieren des Knies nach innen. Fuß steht souverän und stabil (kein Knickfuß). Beide Seiten gleich stark vom Gefühl.	
Brücke (04)	Anstrengung spürst du primär an Gesäß und Oberschenkelrückseite. Du kommst in die volle Streckung ohne Hohlkreuz.	
Einbeinige Brücke (05)	Beide Seiten sind gleich stark vom Gefühl. Keine Schmerzen.	
Pike Raise (06)	Beide Seiten gleich stark und hoch.	
FABER-Test (07)	Beide Knie fallen gleich weit zur Seite, schmerzfrei und ohne Spannung. Ideal ein bis zwei Faustbreiten vom Boden.	
Airplane (08)	Kannst du die Übung sauber - wie im Video gezeigt - ausführen?	

Wirbelsäulenbeweglichkeit

Test	Zielzustand	Deine Beobachtung
Aufdrehen an der Wand (09)	Kompletter und symmetrischer Bewegungsumfang bei fixierten Hüften.	
Cat-Cow (10)	Du kannst deine LWS, BWS und HWS segmental in Zeitlupe ansteuern.	
Hip Hinge (11)	Kannst du souverän ohne Krümmung der Wirbelsäule ausführen.	

Core-Stabilität

Test	Zielzustand	Deine Beobachtung
Vordere Rumpfspannung (12)	Mindestens 60 Sekunden mit sauberer Form. Ideal 90 Sekunden.	
Side-Plank Haltetest (13)	Mindestens 60 Sekunden pro Seite. Ideal 90 Sekunden. Differenz zwischen links und rechts unter 15%.	
Bird-Dog Haltetest (14)	Du kannst die Bewegung sauber - wie im Video - ausführen, mit einem Glas auf dem unteren Rücken.	
Rückenstrecker Haltetest (15)	Mindestens 120 Sek. Ideal 180 Sekunden. Schmerzfrei.	

Beispielauswertung

Jörg, beklagte sich über unspezifische Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich.

Beinachsen-Test

Test	Zielzustand	Deine Beobachtung
Tiefe Hocke (01)	Tiefe Hocke möglich, Fersen bleiben am Boden.	<i>Hocke möglich, aber Shift nach links. Fersen bleiben am Boden. Spannung im Schienbein. Nicht bequem für ihn.</i>
5-Inch Wall-Test (02)	Knie berührt die Wand bei 5 Inch Abstand, Ferse bleibt am Boden. Beide Seiten gleich.	<i>3 Finger Abstand links, 4 rechts. Sollte trainiert werden.</i>
Einbeinige Kniebeuge (03)	Bewegung möglichst ohne Kollabieren des Knies nach innen. Fuß steht souverän und stabil (kein Knickfuß). Beide Seiten gleich stark vom Gefühl.	<i>Rechts weniger stabil, Becken hebt seitlich an. Knieschmerz rechts Innenseite. Beide Knie kollabieren. Füße gut aufgestellt - hier kein Thema.</i>
Brücke (04)	Anstrengung spürst du primär an Gesäß und Oberschenkelrückseite. Du kommst in die volle Streckung ohne Hohlkreuz.	<i>Gesäß und Hamstrings gut gespürt. Minimaler Zug unterer Rücken rechts.</i>
Einbeinige Brücke (05)	Beide Seiten sind gleich stark vom Gefühl. Keine Schmerzen.	<i>Beidseitig vergleichbar. Rechts minimal anstrengender.</i>
Pike Raise (06)	Beide Seiten gleich stark und hoch.	<i>Rechts höher als links.</i>
FABER-Test (07)	Beide Knie fallen gleich weit zur Seite, schmerzfrei und ohne Spannung. Ideal ein bis zwei Faustbreiten vom Boden.	<i>Beidseitig ausreichend. Rechts jedoch stechen in Hüftregion.</i>
Airplane (08)	Kannst du die Übung sauber - wie im Video gezeigt - ausführen?	<i>Rechts etwas wackeliger als links, passend zur geringeren Standsicherheit rechts.</i>

Wirbelsäulenbeweglichkeit

Test	Zielzustand	Deine Beobachtung
Aufdrehen an der Wand (09)	Kompletter und symmetrischer Bewegungsumfang bei fixierten Hüften.	<i>Nach rechts etwas freier als nach links. Leichte Asymmetrie.</i>
Cat-Cow (10)	Du kannst deine LWS, BWS und HWS segmental in Zeitlupe ansteuern.	<i>Gut ausführbar, keine Auffälligkeiten.</i>
Hip Hinge (11)	Kannst du souverän ohne Krümmung der Wirbelsäule ausführen.	<i>Arge Schwierigkeiten, die Wirbelsäule neutral zu halten.</i>

Core-Stabilität

Test	Zielzustand	Deine Beobachtung
Vordere Rumpfspannung (12)	Mindestens 60 Sekunden mit sauberer Form. Ideal 90 Sekunden.	74 Sek., ab 50 Sek. Zittern. Ausbaufähig.
Side-Plank Haltetest (13)	Mindestens 60 Sekunden pro Seite. Ideal 90 Sekunden. Differenz zwischen links und rechts unter 15%.	Rechts 41 Sek., links 55 Sek. Deutliche Asymmetrie (25%).
Bird-Dog Haltetest (14)	Du kannst die Bewegung sauber - wie im Video - ausführen, mit einem Glas auf dem unteren Rücken.	Position kann nicht stabil gehalten werden. Rotationsstabilität eingeschränkt. Auftrainieren!
Rückenstrecker Haltetest (15)	Mindestens 120 Sek. Ideal 180 Sekunden. Schmerzfrei.	153 Sek. Ist okay.

Beispielhaftes, kurzes Fazit bei Jörg:

Auffällig ist die Beweglichkeit und Stabilität der rechten Hüfte. Rechte Beinachse instabiler. Strecker Muskeln rechts ausgeprägter als links. Dafür links Hüftbeuger stärker. Vermutung Hüftimpingement rechts. Leichte Beweglichkeit-Unterschiede in der Brustwirbelsäule. Würde ich auftrainieren. Antirotation im Core ebenfalls trainieren.

TIEFE HOCKE

Beinachsen-Test – Test 01

Ziel:

Tiefe Hocke ausführbar, sodass die Fersen auf dem Boden bleiben.

So funktioniert's:

- Gehe so tief wie möglich in die Hocke
- Fersen sollten am Boden bleiben
- Deine Standbreite darf variieren – etwas breiter oder schmaler ist okay, solange du in der tiefen Hocke sitzen kannst

Worauf du achten solltest:

- Ist eine tiefe Hocke überhaupt möglich?
- Heben sich die Fersen?
- Fällst du nach hinten über?
- Starke Spannung vorn im Schienbein?

Bewertungshilfe:

*Hocke gar nicht möglich = vermutlich Einschränkung im Sprunggelenk und/oder Hüftöffnung.
Fersen bleiben am Boden = Sprunggelenk OK. Fällst du nach hinten = fehlende Sprunggelenks- oder Hüftmobilität.*

Zusammenhang mit Rückenschmerzen:

Die tiefe Hocke ist ein globaler Funktionstest. Wenn sie nicht möglich ist, zeigt das Einschränkungen in Sprunggelenk oder Hüfte, was sich wiederum im Gangbild äußern kann (kein sauberes Abrollen der Füße). Der Gang wird weniger geschmeidig und weniger Bewegung kommt in Hüfte und Lendenwirbelsäule an. Ist die Beweglichkeit in der Hüfte eingeschränkt, so kompensiert oft der Rücken beim Sport oder im Alltag. Du wirkst oft steifer.

5-INCH WALL-TEST

Beinachsen-Test – Test 02

Ziel:

Knie berührt die Wand bei 5 Inch Abstand, Ferse bleibt am Boden. Beide Seiten gleich.

So funktioniert's:

- Stelle dich barfuß vor eine Wand
- Miss den Abstand: Daumen bis Handkante (ca. 12–13 cm / 5 Inch) von der Wand bis zur großen Zehe
- Knie dich mit dem anderen Bein nach hinten nieder
- Richte dein Becken schön gerade, parallel nach vorne aus
- Schiebe das Knie jetzt nach vorne an die Wand
- Ferse muss am Boden bleiben
- Teste beide Seiten

Worauf du achten solltest:

- Schafft das Knie es an die Wand, obwohl die Ferse am Boden bleibt?
- Gibt es einen Unterschied zwischen links und rechts?
- Wie viel Platz ist noch zur Wand – 2, 3, 4 Finger?

Bewertungshilfe:

Knie berührt die Wand bei 5 Inch = ausreichende Dorsalextension. Knie erreicht die Wand nicht = eingeschränkt. Notiere den Abstand (z.B. Anzahl Finger). Seitenunterschied beachten.

Zusammenhang mit Rückenschmerzen:

Wie schon oben bei der tiefen Hocke beschrieben: Wenn das Sprunggelenk nicht genügend Beweglichkeit hat, kompensiert der Körper bei jedem Schritt über Knie, Hüfte oder LWS. Dein Gang wird steifer.

EINBEINIGE KNIEBEUGE

Beinachsen-Test – Test 03

Ziel:

Bewegung möglichst ohne Kollabieren des Knies nach innen. Fuß steht souverän und stabil (kein Knickfuß). Beide Seiten gleich stark vom Gefühl.

So funktioniert's:

- Stelle dich auf ein Bein, das andere Bein nach vorne rausstrecken
- Gehe langsam nach unten in die einbeinige Kniebeuge
- Komm wieder hoch
- Mache das Ganze 2–3 Mal pro Seite
- Tipp: Filme dich dabei von vorne – das ist der beste Weg, um Knie-Caving und Knickfuß zu erkennen

Worauf du achten solltest:

- Knie-Caving: Fällt das Knie nach innen (Valgus)?
- Knickfuß: Knickt der Fuß nach innen, sinkt das Fußgewölbe ein?
- Hüfte: Geht die Hüfte weit nach oben oder zur Seite, um auszugleichen? Oder bleibt sie schön gerade?
- Seitenvergleich: Ist das Bild auf beiden Seiten möglichst gleich?

Bewertungshilfe:

Knie bleibt stabil über dem Fuß = gute Beinachse. Knie fällt nach innen = Grund 1: Fuß (Knickfuß, instabiles Fundament von unten) oder Grund 2: Außenrotation der Hüfte fehlt (Muskeln um die Hüfte feuern nicht richtig). Hüfte weicht aus = Hüftstabilisatoren schwach.

Zusammenhang mit Rückenschmerzen:

Die Beinachse muss rocksolid stehen. Knie-Caving und Knickfuß zeigen, dass entweder das Fundament von unten (Fußgewölbe) nicht stabil ist, oder die Außenrotation der Hüfte nicht gegeben ist. Beides führt zu asymmetrischer Beckenbelastung und kann damit direkt zu Rückenschmerzen, ISG-Beschwerden oder auch einem Beckenschiefstand führen. Die einbeinige Kniebeuge ist ein hervorragender Test, der so einiges aufgedeckt.

BRÜCKE (GLUTE BRIDGE)

Beinachsen-Test – Test 04

Ziel:

Anstrengung spürst du primär an Gesäß und Oberschenkelrückseite. Du kommst in die volle Streckung ohne Hohlkreuz. Du bist schmerzfrei.

So funktioniert's:

- Lege dich auf den Rücken, stelle deine Füße auf, Knie angewinkelt
- Hände zur Seite ablegen
- Drücke dich schön nach oben raus in die Brücke
- Halte die Position 20–30 Sekunden
- Prüfe: Sieht das eine schöne Linie aus? Kommst du komplett in die Streckung?
- Spüre bewusst rein: WELCHE Muskeln feuern, um diese Position zu halten?

Worauf du achten solltest:

- Spürst du hauptsächlich den Po (Gluteus)?
- Oder die Oberschenkelrückseite (Hamstrings)?
- Oder spürst du primär den unteren Rücken?
- Oder die Oberschenkel-Oberseite (Quadrizeps)?

Bewertungshilfe:

Primär Po = sehr gut, das ist die Zielmuskulatur. Oberschenkelrückseite als Zweites = auch gut, das sind Hüftstrecker. Primär unterer Rücken = Zeichen dafür, dass Po und Oberschenkelrückseite nicht genug feuern. Rücken ist dann dauer-überlastet. Primär Oberschenkel-Oberseite (Quadrizeps) = auch negatives Signal, da diese Muskeln nicht die primären Hüftstrecker sind.

Zusammenhang mit Rückenschmerzen:

Die Brücke ist eine Streckbewegung – das machen der Po und die Oberschenkelrückseite. Das sind die Muskeln, die dich aufrichten und dafür sorgen, dass du aufrecht gehen kannst. Wenn der Po nicht feuert (Glutealamnesie), übernimmt der untere Rücken diese Arbeit bis zu einem gewissen Grad – bei jeder Aufrichtung, den ganzen Tag.

EINBEINIGE BRÜCKE

Beinachsen-Test – Test 05

Ziel:

Beide Seiten sind gleich stark vom Gefühl. Keine Schmerzen.

So funktioniert's:

- Startposition wie bei der normalen Brücke (Rücken am Boden, Füße aufgestellt)
- Strecke ein Bein nach vorne raus
- Drücke dich hoch in die Streckung und halte ca. 10 Sekunden
- Merke dir dieses Gefühl
- Wechsle die Seite und mache das Gleiche
- Vergleiche: Welche Seite fühlt sich souveräner an?

Worauf du achten solltest:

- Welche Seite ist stärker und stabiler?
- Kippt das Becken zur freien Seite?
- Fängt dein ISG oder unterer Rücken an zu zwicken, sobald du auf einem Bein bist?
- Spürst du den Po oder kompensiert der Rücken?

Bewertungshilfe:

Beide Seiten fühlen sich ähnlich an = symmetrisch, gut. Eine Seite deutlich schwächer = relevanter Seitenunterschied. ISG zwickt auf einer Seite = Kombination aus mangelnder Gluteus-Aktivierung und fehlender Außenrotation der Hüfte – in dieser Region ist ein Defizit.

Zusammenhang mit Rückenschmerzen:

Ein deutlicher Seitenunterschied zeigt, dass die Hüftstrecker asymmetrisch arbeiten. Wenn auf einer Seite der Po nicht feuert und der untere Rücken oder das ISG übernimmt, entsteht bei jedem Schritt eine Fehlbelastung. Das ist ein häufiges Indiz für einseitige Rückenschmerzen.

PIKE RAISE

Beinachsen-Test – Test 06

Ziel:

Beide Seiten gleich stark und hoch.

So funktioniert's:

- Setze dich auf den Boden, Beine ausgestreckt vor dir
- Hände auf Kniehöhe oder etwas weiter nach hinten (je weiter nach vorne, desto schwieriger)
- Strecke ein Bein und hebe es so hoch wie möglich
- Halte kurz und spüre rein: Wie hoch kommst du? Wie souverän fühlt es sich an?
- Wechsle die Seite und vergleiche

Worauf du achten solltest:

- Welches Bein kommt höher?
- Welches fühlt sich souveräner an?
- Gibt es einen deutlichen Seitenunterschied in Höhe oder Kraft?
- Musst du dich zurücklehnen, um das Bein anzuheben?

Bewertungshilfe:

Beide Seiten gleich hoch und souverän = gute symmetrische Hüftbeuger-Kraft. Eine Seite kommt deutlich höher = Dysbalance in der Ansteuerung oder Stärke des Hüftbeugers. Gefühl von Kraftlosigkeit?

Zusammenhang mit Rückenschmerzen:

Der Hüftbeuger (Iliopsoas) ist der Gegenspieler des Gluteus – er hebt das Bein bzw. beugt die Hüfte. Er ist direkt an der Lendenwirbelsäule und der Brustwirbelsäule befestigt und zieht daran. Ein Kraftunterschied erzeugt einen asymmetrischen Zug an der LWS. Viele tendieren dazu, den Hüftbeuger nur zu dehnen – aber gezieltes Krafttraining ist oft wirkungsvoller als Dehnen.

FABER-TEST

Beinachsen-Test – Test 07

Ziel:

Beide Knie fallen gleich weit zur Seite, schmerzfrei und ohne Spannung. Die Knie haben einen Abstand zum Boden von ca. 1-2 Faustbreiten.

So funktioniert's:

- Lege dich auf den Rücken
- Nimm ein Bein und lege den Fuß (Sprunggelenkhöhe) über das gegenüberliegende Knie
- Entspanne und lass das Knie zum Boden fallen
- Schau dir an: Wie viel Abstand ist zum Boden? Eine Faust? Zwei? Anderthalb?
- Spüre rein: Zieht es irgendwo?
- Mache das Gleiche auf der anderen Seite
- Tipp: Filme dich von vorne, um die Symmetrie besser zu beurteilen

Worauf du achten solltest:

- Wie weit fällt das Knie zur Seite? Ist es auf beiden Seiten gleich?
- Zieht es im unteren Rücken oder ISG-Bereich?
- Spürst du ein Stechen (Pinching) in der Hüfte selbst oder in der Leistenregion?
- Kannst du in der Position entspannen?

Bewertungshilfe:

Knie fällt locker zur Seite, kein Ziehen = gute Hüftmobilität. Deutliche Seitenasymmetrie = Becken rotiert unter Belastung ungleich. Ziehen im unteren Rücken/ISG = die Hüfte gibt nicht genug her und der Rücken kompensiert. Stechen/Pinching in der Hüfte = mögliches Hüftimpingement, bitte ärztlich klären. Oder mich fragen.

Zusammenhang mit Rückenschmerzen:

Der FABER-Test zeigt die Außenrotationsfähigkeit und Beweglichkeit der Hüfte. Genug Beweglichkeit bedeutet: Dein Körper kann die Hüfte im vollen Bewegungsumfang nutzen und keine anderen Strukturen müssen kompensieren – also weder Knie noch unterer Rücken.

AIRPLANE (HIP AIRPLANE)

Beinachsen-Test – Test 08

Ziel:

Kannst du die Übung sauber - wie im Video gezeigt - ausführen?

So funktioniert's:

- Stelle dich auf ein Bein (Standbein ganz leicht gebeugt)
- Gehe in die Standwaage: Oberkörper nach vorne, freies Bein nach hinten
- Lass das Becken zur Seite runterfallen
- Drehe dich dann hoch – leite die Bewegung wirklich aus der Hüfte ein
- Becken runter, aufdrehen, runter, aufdrehen – mehrmals wiederholen
- Teste beide Seiten
- Wenn es im Freistand zu schwer ist: Halte dich ganz leicht an der Wand fest, aber mit voller Last auf dem Standbein

Worauf du achten solltest:

- Kannst du die Bewegung souverän und kontrolliert ausführen?
- Spürst du die Anstrengung tief in der Hüftregion (Stabilisatoren)?
- Spürst du beim Runterfallen einen leichten Stretch an der Hüft-Außenseite des Standbeins?
- Und beim Hochdrehen einen leichten Stretch an der Innenseite/Leistenregion?

Bewertungshilfe:

Kannst du die Übung sauber und kontrolliert = sehr gute Hüftstabilität. Kannst du es gar nicht = deutliches Defizit in der Hüftstabilisierung. Spürst du die tiefliegende Hüftmuskulatur = gute Ansteuerung.

Zusammenhang mit Rückenschmerzen:

Der Airplane testet, ob du die Hüfte wirklich ansteuern kannst – gerade die naheliegenden Stabilisatoren um die Hüfte herum. Es geht um Bewegungsbewusstsein und Bewegungskontrolle. Wenn du diese Übung nicht souverän ausführen kannst, hast du im Alltag auch Schwierigkeiten, deine Beinachse beim Gehen und Treppensteigen zu stabilisieren.

AUFDREHEN AN DER WAND

Wirbelsäulenbeweglichkeit – Test 09

Ziel:

Beide Seiten können die Wand berühren, bei fixierten Hüften. Symmetrischer Bewegungsumfang.

So funktioniert's:

- Knie dich vor eine Wand: Das wandnahe Knie geht Richtung Boden, das andere ist aufgestellt
- Das aufgestellte Knie leicht in Richtung Wand drücken - das verhindert, dass du mit der Hüfte schummelst (analog kannst du eine kurze Faszienrolle zwischen Knie und Wand klemmen)
- Strecke den wandnahen Arm aus, die andere Hand oben drauf
- Drehe dich auf: Bewege die freie Hand zur Wand hinter dir, der Kopf dreht mit
- Teste beide Seiten

Worauf du achten solltest:

- Schaffst du es auf beiden Seiten, die Wand zu berühren?
- Fühlt sich eine Seite eingeschränkter an?
- Bewegen sich die Hüften mit (Schummeln)?
- Wo spürst du die Limitation – in der Brustwirbelsäule oder im unteren Rücken?
- Schmerzen?

Bewertungshilfe:

Beide Seiten schaffen die Wand = gute Rotationsfähigkeit. Nur eine Seite schafft es = Asymmetrie. Hüften bewegen mit = fehlende BWS-Rotation, Hüfte kompensiert.

Zusammenhang mit Rückenschmerzen:

Die Wirbelsäule hat Spielraum für Rotation – wenn man jeden Wirbel ein bisschen rotiert, kommt oben eine ganze Menge Rotation an. Wenn diese Rotation fehlt, gerade in der Brustwirbelsäule und besonders bei Seitenunterschieden, kann die LWS beim Gehen und bei Drehbewegungen überlastet werden. Viele vernachlässigen Rotation im Training komplett.

CAT-COW

Wirbelsäulenbeweglichkeit – Test 10

Ziel:

Du kannst deine LWS, BWS und HWS segmental in Zeitlupe ansteuern.

So funktioniert's:

- Gehe in den Vierfüßlerstand
- Fange mit dem Buckel an (Katze): Leite die Bewegung nur vom Becken ein
- Rolle die Lendenwirbelsäule Stück für Stück durch – die BWS bleibt noch rausgedrückt
- Dann kommt die Brustwirbelsäule hinterher
- Zuletzt die Halswirbelsäule
- Jetzt bist du in der vollen Streckung (Kuh)
- Fange wieder von hinten an, rolle zurück wie eine Welle: Becken, LWS, BWS, HWS
- Ganz langsam – lass dir wirklich Zeit, Segment für Segment

Worauf du achten solltest:

- Kannst du die Wirbelsäule wirklich segmental ansteuern?
- Oder ratterst du schnell durch die Bewegung?
- Fühlt sich ein Bereich steifer an als andere?
- Filme dich von der Seite – bewegen sich alle Abschnitte gleichmäßig?

Bewertungshilfe:

*Kannst du Segment für Segment langsam durchbewegen = sehr gute segmentale Kontrolle.
Ratterst du durch = mangelndes Bewegungsbewusstsein, hier ist Training nötig. Einzelne Abschnitte steif = dort fehlt Mobilität oder Ansteuerung.*

Zusammenhang mit Rückenschmerzen:

Die Wirbelsäule ist nicht ein gerader Stock – du kannst sie segmental ansteuern. Viele Menschen können das nicht, weil das Bewusstsein und die Kontrolle fehlen oder Muskelketten fest sind. Du willst hier Bewegung in jedem Gelenk haben. Bewegungsmangel führt oft zu Schmerzen. Genereller Tipp: Wenn es um Bewegungskontrolle geht, reduziere die Geschwindigkeit. Cat-Cow gehört als regelmäßige Übung in den Trainingsplan.

HIP HINGE

Wirbelsäulenbeweglichkeit – Test 11

Ziel:

Du kannst die Hüfte von der Wirbelsäule entkoppeln und über die Hüfte rotieren, während die Wirbelsäule neutral bleibt.

So funktioniert's:

- Stelle dich aufrecht hin
- Beuge dich nach vorne, indem du über die Hüfte rotierst – wie ein Scharnier
- Die gesamte Wirbelsäule bleibt dabei neutral (kein Rundrücken!)
- Du nutzt die Hüfte als Drehpunkt, nicht den Rücken
- Komme wieder hoch
- Filme dich von der Seite, um zu sehen, ob die Wirbelsäule wirklich neutral bleibt

Worauf du achten solltest:

- Kannst du die Entkopplung – Hüfte bewegt, Wirbelsäule bleibt neutral?
- Oder krümmst du dich automatisch im Rücken?
- Spürst du die Strecker-Muskeln (Po, Oberschenkelrückseite)?

Bewertungshilfe:

Sauberer Hip Hinge mit neutraler Wirbelsäule = gute Bewegungskontrolle und Hüftsteuerung. Rücken krümmt sich automatisch = du kannst die Hüfte nicht von der Wirbelsäule entkoppeln, der Rücken macht die Arbeit.

Zusammenhang mit Rückenschmerzen:

Beim Hip Hinge geht es darum, die Hüfte als Drehpunkt zu nutzen und die richtigen Muskeln zu rekrutieren – nämlich die Streckermuskulatur (Po, Oberschenkelrückseite). Wer das nicht kann, belastet bei jeder Vorbeuge den unteren Rücken. Du darfst im Alltag auch mal mit rundem Rücken heben – aber du solltest die Fähigkeit haben, über den Po zu ziehen und die Hüfte als Scharnier zu nutzen - da das die großen, starken Muskeln für genau den Job sind.

VORDERE RUMPFSPANNUNG

Core-Stabilität – Test 12

Ziel:

Mindestens 60 Sekunden mit sauberer Form. Ideal 90 Sekunden.

So funktioniert's:

- Fixiere deine Füße – entweder mit Gewichten oder jemand hält sie fest
- Setze dich aufrecht hin, Wirbelsäule neutral (kein übertriebenes Hohlkreuz, aber stolz sitzen)
- Lehne dich langsam nach hinten, bis ca. 45 Grad
- Halte diese Position – Timer an
- Schauge, wie lange du halten kannst

Worauf du achten solltest:

- Wie lange hältst du mit sauberer Form?
- Wo spürst du die Anstrengung – Bauch oder Rücken?
- Wann brichst du ein?

Bewertungshilfe:

60+ Sekunden = gute vordere Rumpfstabilität. 90 Sekunden = tiptop. Unter 60 Sekunden = Aufholbedarf. Wenn du es primär im Rücken spürst statt im Bauch = die LWS übernimmt die Stabilisierung.

Zusammenhang mit Rückenschmerzen:

Die vordere Rumpfmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule von vorne durch Bauchmuskeln und auch Hüftbeuger. Der gerade Bauchmuskel tendiert dazu, schwach zu sein (ähnlich wie der Po), was das Beckenkippen nach vorn begünstigen kann. Die Folge: Hohlkreuz und damit unnötige Last auf der Lendenwirbelsäule. Für weiterführende Information siehe "Lower Cross Syndrome" - ein Ungleichgewicht aus abgeschwächten und überlasteten Muskeln rund um das Becken.

SIDE-PLANK HALTETEST

Core-Stabilität – Test 13

Ziel:

Mindestens 60 Sekunden pro Seite. Ideal 90 Sekunden. Differenz zwischen links und rechts unter 15%.

So funktioniert's:

- Gehe in den seitlichen Unterarmstütz (Side-Plank)
- Fuß über Fuß
- Becken etwas nach vorne schieben, damit du von der Seite eine gerade Linie bildest
- Halte die Position – Timer an
- Teste beide Seiten und vergleiche die Zeiten

Worauf du achten solltest:

- Haltezeit pro Seite
- Seitenunterschied – wie groß ist die Differenz?
- Wo brichst du ein – Hüfte sinkt oder Rumpf rotiert?

Bewertungshilfe:

60+ Sekunden pro Seite = gut. 90 Sekunden = sehr gut. Differenz unter 15% = symmetrisch. Differenz über 20% = relevanter Seitenunterschied, der häufig mit der Schmerzseite korreliert.

Zusammenhang mit Rückenschmerzen:

Deine seitlichen Rumpfmuskeln und die Hüftstabilisatoren stabilisieren deine Wirbelsäule in der Seitwärtsbewegung - also bei jedem Schritt, jeder Richtungsänderung, jedem einbeinigen Moment im Sport. Wenn diese Muskulatur zu schwach ist oder eine Seite deutlich weniger hält, muss dein unterer Rücken die fehlende Stabilität kompensieren. Das erzeugt über Wochen und Monate eine einseitige Überlastung.

BIRD-DOG HALTETEST

Core-Stabilität – Test 14

Ziel:

Du kannst die Bewegung sauber – wie im Video – ausführen, mit einem Glas auf dem unteren Rücken.

So funktioniert's:

- Gehe in den Vierfüßlerstand
- Hebe die Knie ganz leicht vom Boden ab (nur wenige Zentimeter)
- Strecke diagonal eine Hand hoch und den gegenüberliegenden Fuß – halte die Position
- Achte darauf, dass die Höhe der Knie sich NICHT verändert und die Wirbelsäule stabil bleibt
- Wechsle die Seite
- Pro-Version: Lege ein Glas Wasser auf den unteren Rücken – es sollte nicht runterfallen
- Ultimative Version: Mit Glas auf dem Rücken den Bird-Dog anwenden – Hand weg, zusammen, raus, ablegen

Worauf du achten solltest:

- Rotiert das Becken oder die Wirbelsäule, wenn du Arm und Bein streckst?
- Weichst du nach außen und oben aus?
- Bleibt die Kniehöhe unverändert?
- Seitenunterschied in Stabilität?

Bewertungshilfe:

Stabile Position ohne Rotation = gute Anti-Rotationsfähigkeit. Becken rotiert sofort weg oder du weichst nach außen aus = Stabilität bricht unter Rotation zusammen. Glas bleibt liegen = Rock Solid Core. Ultimative Version geschafft = Core-Stabilität ist wahrscheinlich nicht dein limitierender Faktor.

Zusammenhang mit Rückenschmerzen:

Viele Menschen können Plank und Seitstütz gut – aber sobald Rotation reinkommt, bricht das Kartenhaus zusammen. Der Bird-Dog testet genau diese Antirotation, die du beim Gehen und Laufen brauchst. Wenn die Stabilität hier fehlt, wird die LWS bei jeder dynamischen Bewegung überfordert.

RÜCKENSTRECKER HALTETEST

Core-Stabilität – Test 15

Ziel:

Mindestens 120 Sekunden. Ideal 180 Sekunden. Schmerzfrei.

So funktioniert's:

- Du brauchst eine erhöhte Unterlage (Bank, Tisch) oder jemanden, der deine Beine hält
- Lege dich bäuchlings drauf, sodass dein Becken ganz leicht über die Kante hinausragt
- Fixiere die Beine/Füße (mit Halterung, Gewicht oder einer zweiten Person)
- Halte den Oberkörper horizontal – nicht höher, nicht tiefer
- Timer an – halte so lange wie möglich
- Sobald du absackst und nachkorrigieren musst, ist der Test zu Ende

Worauf du achten solltest:

- Wie lange hältst du die Position?
- Spürst du Schmerzen im unteren Rücken? (Wenn ja: Test beenden, das ist eine harte Baustelle)
- Spürst du den Po und die hintere Kette?
- Wann setzt Ermüdung ein?

Bewertungshilfe:

120 Sekunden (2 Minuten) = sehr gut. 180 Sekunden (3 Minuten) = ideal. Unter 120 Sekunden = Defizit in der Rückenstrecker-Ausdauer. Schmerzen im unteren Rücken = Test nicht bestanden, harte Baustelle. Du solltest auch hier den Po und die hintere Kette spüren.

Zusammenhang mit Rückenschmerzen:

Auch bekannt als Biering-Sørensen-Test. Die Rückenstrecker sind die direkte Stütz Muskulatur der Wirbelsäule. Wenn sie zu schnell ermüden, übernehmen passive Strukturen (Bänder, Bandscheiben, Facettengelenke). Das erklärt, warum manche Menschen Rückenschmerzen besonders nach längerem Stehen oder Gehen entwickeln.