

## News Februar 2014

### Musculus gluteus maximus

**Synonyme:** Großer Gesäßmuskel, Musculus glutaeus maximus

**Englisch:** greatest gluteal muscle

#### Inhaltsverzeichnis

**1** Definition

**2** Verlauf

**3** Innervation

**4** Funktion

**5** Klinik

**1** Definition

Der Musculus gluteus maximus ist ein zur Gruppe der Hüftmuskeln gehöriger Skelettmuskel.

#### **2** Verlauf

Der Musculus gluteus maximus ist ein großflächiger Muskel mit weitgefächertem Ursprung und kräftiger Ansatzsehne.

Er entspringt vom Darmbeinkamm (Ala ossis ilii), der Rückfläche von Kreuzbein und Steißbein (Os sacrum und Os coccygis), dem Ligamentum sacrotuberale und der Fascia thoracolumbalis.

Die Muskelfasern konvergieren zu einer gemeinsamen kräftigen Ansatzsehne. Diese strahlt im proximalen Anteil des Oberschenkels in den Tractus iliotibialis, einen Verstärkungszug der Fascia lata ein. Im distalen Bereich des Oberschenkels inseriert der Musculus gluteus maximus an der Tuber ositatis glutealis des Femur und strahlt in das Septum intermusculare laterale ein.

Die Ansatz- und Auflagestellen des Muskels sind durch weiträumige Schleimbeutel (Bursae) gepolstert.

#### **3** Innervation

Der Musculus gluteus maximus wird durch den Nervus gluteus inferior, einem Ast des Plexus sacralis innerviert.

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081  
MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)

## News Februar 2014

### Musculus gluteus maximus

#### 4 Funktion

Die Wirkungen des Musculus gluteus maximus auf die Bewegung des Oberschenkels im Hüftgelenk sind vielfältig und je nach Muskelportion unterschiedlich.

Eine unter anderem für den aufrechten Gang des Menschen unerlässliche Funktion des Musculus gluteus maximus ist die Streckung und Stabilisierung des Oberschenkels in der Streckung.

Der Musculus gluteus maximus bewirkt zusätzlich die Außenrotation des Oberschenkels.

Ein Training des m.glut.max. Ist unter genannten Gesichtspunkten äußerst wichtig, trägt er auch zur Stabilisierung des Beckengürtels bei und hilft somit bei der Stützfunktion der Lendenwirbelsäule.

Die kranialen, proximal inserierenden Anteile des Musculus gluteus maximus unterstützen die kleinen Glutealmuskels (Musculus gluteus medius und Musculus gluteus minimus) bei der Abduktion des Oberschenkels. Die kaudalen, distal inserierenden Anteile des Musculus gluteus maximus unterstützen die Adduktion.

Bei festgestelltem Oberschenkel, zum Beispiel in der Standbeinphase des Gehens verhindert der Musculus gluteus maximus ein Abkippen des Beckens nach vorne.

#### 5 Klinik!

Eine Lähmung des Musculus gluteus maximus hat weitreichende Folgen. Streckbewegungen des Oberschenkels im Hüftgelenk sind stark eingeschränkt. Das Springen, Aufstehen und Gehen sind kaum durchführbar. Die Außenrotation ist stark geschwächt.

Bei chronischer Druckbelastung des Musculus gluteus maximus können Entzündungen der ansatznahen Schleimbeutel (Bursitis) entstehen, die klinisch als Webersknopf bezeichnet werden.

Einer tennisballgroßen tastbaren Struktur im Bereich des Musculus gluteus maximus liegt möglicherweise eine Kontraktur des Musculus piriformis zugrunde.

P.S. Siehe auch News Feb 2011

Aus: DocCheckFlexikon

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081  
MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)