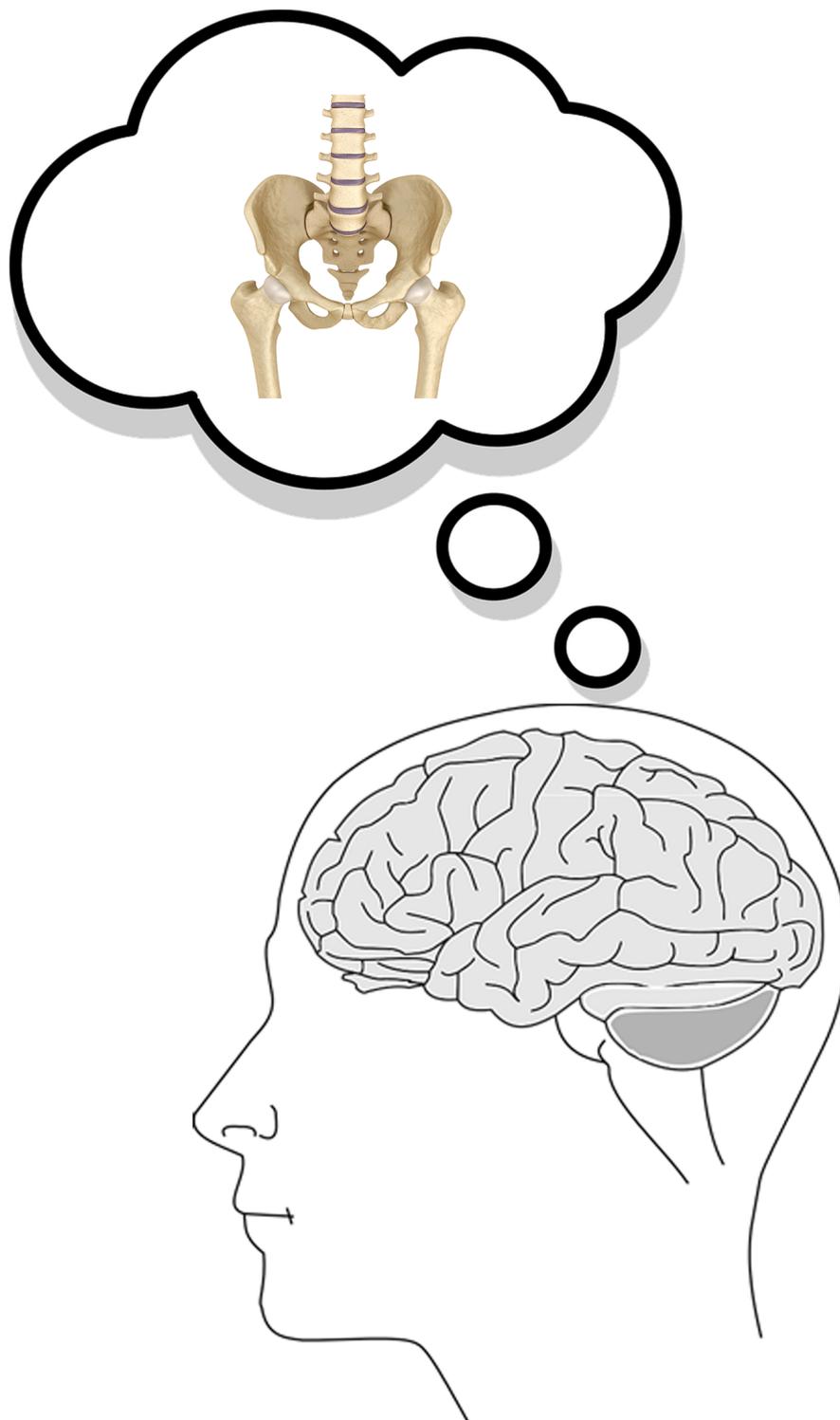


Das Hüftmindset

Wie ich mit der richtigen Einstellung meine Hüfte auskuriert habe und wie du das auch kannst



Thomas Worring

© 2019 Thomas Worring

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

EINLEITUNG

In den meisten Fällen ist die Diagnose Hüftimpingement nicht nur mit physischen Schmerzen sondern auch mit psychischem Leiden verbunden. Betroffene sind in ihrem Alltag eingeschränkt, können nicht mehr ihrer Lieblingsbeschäftigung nachgehen oder keinen Sport mehr treiben. Zudem müssen sie häufig viel Zeit und Geld für eine Besserung aufbringen. Des Weiteren führen die vielen Arzttermine und Physiotherapie Sitzungen zu vielen Fehlzeiten am Arbeitsplatz.

Leider kommt es trotz der zahlreichen Arztbesuche, Operationen oder unzähligen Sitzungen Physiotherapie häufig auch nicht zu der gewünschten Besserung. Das Internet ist voll von oberflächlichen „one size fits all“ Ansätzen. Die klassischen „3 besten Übungen für eine befreite Hüfte“ -beiträge und -videos bringen auch keinen langfristigen Erfolg und führen bestenfalls zu einer kurzfristigen Befreiung der Hüfte. Viele haben bereits einen langen Leidensweg hinter sich. Mehrere Operationen und korrigierende Folgeoperationen sind keine Seltenheit. Die Meinungen der Ärzte und Physiotherapeuten unterscheiden sich zudem drastisch. Der eine sagt, dass eine Operation unumgänglich ist, während der andere erst mal zu konservativen Methoden rät. Manche verteufeln jede Art von Sport. Wieder andere sagen, dass man sich weiterhin bewegen soll.

Zurück bleibt ein ahnungsloser, überforderter Mensch, der eigentlich nur einen bescheidenen Wunsch hat: Er möchte sich wieder uneingeschränkt und schmerzfrei bewegen können.

Ich habe hier bewusst MENSCH geschrieben. Denn ich kann auch aus eigener Erfahrung sagen, dass man häufig nicht wie ein Mensch behandelt wird.

Man wird schnell von Ärzten abgefertigt, nicht ernst genommen und allein gelassen. Es wird sich keine Zeit genommen und man bekommt häufig nur sehr schwammige Antworten. Jedoch hast DU lieber Leser mehr verdient. Du

verdienst, dass man dir zuhört, dass man sich Zeit für dich nimmt, dass du und deine Probleme ernst genommen werden.

Auch ich habe jahrelang unter einem Hüftimpingement gelitten, musste mich durch die Informationsflut des Internets kämpfen und habe mir unzählige unterschiedliche Meinungen von Ärzten und Physiotherapeuten anhören müssen.

Jedoch bin ich an dem Problem gewachsen. Ich konnte mein Impingement auflösen, mein Wissen stark erweitern, Erfahrungen sammeln, meine geistige Widerstandskraft stärken und meine Leistungsfähigkeit im Krafttraining verbessern. Ich konnte das gesammelte Wissen veröffentlichen und somit unzähligen anderen Menschen mit dieser Diagnose helfen.

Jede Veränderung beginnt im Kopf. Wenn du etwas ändern willst, musst du dein Denken verändern. Es liegt an dir, wie du mit all dem umgehst.

Mit dem richtigen Mindset lässt sich das Leid besser ertragen, es werden schnellere und besser Erfolge erzielt und man bekommt einen klaren Kopf.

Damit du auch das bestmögliche, angenehmste und schnellste Ergebnis erreichst, habe ich dir diesen Leitfaden verfasst. Er umfasst 10 Punkte, die dir eine konstruktive, lösungsorientierte Einstellung näher bringen sollen. Bitte beherzige alle genannten Punkte. Sicher wirst du einige dieser Punkte bereits in deinem Leben integriert haben, während du an andere noch gar nicht gedacht hast.

Es wird bei allen Punkten besonders auf das Thema Hüftimpingement eingegangen, damit du am besten davon profitierst. Diese Punkte lassen sich jedoch auch auf viele andere Lebensbereiche übertragen.

1. ZIELE RICHTIG SETZEN

Ohne ein Ziel bist du wie ein Boot das im offenem Meer umhertreibt. Durch ein gut gesetztes Ziel erhältst du den nötigen Fokus, um die notwendigen Schritte einzuleiten. Du schaffst dadurch Bewusstsein für das, was du im Leben erreichen willst. Dein gewünschtes Ergebnis wird zu einem klaren Bild in deinem Kopf. Du programmierst dein Unterbewusstsein auf Erfolg. Doch wie setzt man richtig Ziele? Die folgenden Punkte beschreiben anhand eines Beispiels, wie du dir ein klares Ziel setzt.

1. SETZE DIR EIN GROSSES ZIEL

Das Ziel sollte groß sein, aber nicht unrealistisch. Wenn du dir ein großes Ziel setzt wirst du mehr Motivation haben, dies zu erreichen. Gehst du beispielsweise einer bestimmten Sportart nach, wäre ein großes Ziel: Ich kuriere meine Hüfte komplett aus, wachse daran und gewinne einen Wettkampf. Wie fühlt es sich an wenn du dieses Ziel visualisierst? Großartig, oder?

2. SETZE DIR MEHRERE ETAPPENZIELE

Für das oben genannte Beispiel wirst du vermutlich einige Zeit brauchen. Um dauerhaft motiviert zu bleiben, empfiehlt es sich, mehrere kleine Ziele zu setzen. Dadurch wirst du immer wieder Erfolgserlebnisse feiern können und dem großen Ziel Schritt für Schritt näher kommen, ohne überfordert zu sein.

3. FORMULIERE DEIN ZIEL RICHTIG

Dein Ziel sollte folgende Eigenschaften aufweisen:

- Es ist in der Gegenwart formuliert (dadurch suggerierst du deinem Unterbewusstsein das Gefühl, das Ziel bereits erreicht zu haben; Beispiel: „Ich kann meine Hüfte frei bewegen“)
- Es ist spezifisch und messbar (dadurch kannst du deinen Erfolg kontrollieren und gegebenenfalls Handlungsschritte einleiten; Beispiel: Am Datum X werde ich wieder schmerzfrei Treppen steigen können)
- Es ist positiv formuliert (Das Unterbewusstsein ist sehr ungenau. Es unterscheidet beispielsweise nicht zwischen „Ich bin gut“ und „Ich bin nicht gut“, deshalb empfiehlt es sich, das Ziel positiv zu formulieren; Das Ziel „Meine Hüfte ist beweglich“ ist daher besser als „Meine Hüfte ist nicht mehr unbeweglich“)
- Es enthält eine Deadline (dadurch verhinderst du, dass du prokrastinierst; Beispiel: „Am Datum X ist meine Hüfte komplett auskuriert“)

4. SCHREIBE DEIN ZIEL AUF

Schreibe deine Ziele auf einen Zettel, ein Whiteboard oder Ähnliches. Hänge es in deiner Wohnung auf. Dadurch wirst du immer wieder daran erinnert und du behältst den Fokus.

5. VISUALISIERE DEIN ZIEL

Das Gehirn kann nicht zwischen Vorstellung und Realität unterscheiden. Stellst du dir also dein Ziel vor, bilden sich im Gehirn neue neuronale Verzweigungen, als hättest du dein Ziel bereits erreicht. Also allein der Gedanke an eine Sache führt zu einer Änderung deiner neuronalen Verbindungen. Spitzensportler nutzen dieses Phänomen, um sich auf Wettkämpfe vorzubereiten und um ihre Ziele zu verwirklichen. Du solltest dir also dein gesetztes Ziel bildlich vorstellen. Am effizientesten ist eine Visualisierung, wenn du alle sensorischen Wahrnehmungen und Emotionen mit einbeziehst.

Folgende Fragen können dir bei der Visualisierung deines Ziels helfen:

Was sehe ich? (z.B. mein Oberschenkel bewegt sich frei ohne Bewegungseinschränkung)

Was höre ich? (z.B. mein Gelenk bewegt sich uneingeschränkt und es macht keine knackende Geräusche)

Wie fühle ich mich? (z.B. ich fühle mich glücklich, beweglich, frei etc.)

Wie fühlt sich der Körper an? (z.B. meine Hüfte bewegt sich frei und geschmeidig)

6. ERSTELLE EINEN PLAN

Erstelle einen Plan und halte diesen schriftlich fest. Der Plan sollte folgende 3 Punkte berücksichtigen:

- Was ist dein Ziel? (Meine Hüfte ist gesund, beweglich und schmerzfrei)
- Was sind die Etappenziele bis zur Erreichung des großen Ziels? (z.B. Meine Schmerzen sind deutlich weniger geworden. Ich kann wieder schmerzfrei Treppen steigen)
- Wann willst du das Ziel bzw. die einzelnen Etappenziele erreichen? (Deadlines setzen: z.B. am 01.10.2020 werde ich eine gesunde Hüftbewegung zurück erlangt haben)
- Welche Schritte sind nötig, um deine Ziele zu erreichen? (z.B. täglich 20 min Übungen)

7. PASSE GEGEBENENFALLS AN

Häufig kommt es vor, dass wir unsere Ziele nicht bis zum gewünschten Tag erreichen. Etwas kommt dazwischen und wir sind im Zeitverzug. Das ist völlig normal. Passe gegebenenfalls deine Ziele neu an oder definiere die Deadlines neu. Gehe in dich und frage dich, warum du dein Ziel noch nicht erreicht hast. Frage dich, was dich daran gehindert hat und ob du dieses Hindernis beseitigen kannst. Folgendes Beispiel verdeutlicht die Vorgehensweise.

Voller Motivation hast du mit den Übungen gegen dein Hüftimpingement angefangen. In der ersten Woche machst du täglich 1 Stunde zweimal am Tag deine Übungen. Am Ende der Woche ist die Motivation „verbraucht“ und du kannst dich nicht mehr dazu aufrufen. Du gehst in dich und fragst dich, was schief gelaufen ist. Du kommst zu dem Schluss, dass du einfach zu viel trainiert hast und es unmöglich für dich ist, es langfristig umzusetzen. Du beschließt, dein Trainingspensum drastisch herunterzufahren und machst ab jetzt nur noch 30 Minuten am Tag deine Übungen. Dieses Pensum kannst du auch dauerhaft einhalten und somit langfristig dein Ziel erreichen.

Ein anderes Beispiel: Du setzt dir das Ziel, am Ende des Monats wieder vollkommen schmerzfrei Treppen steigen zu können. Am Ende des Monats merkst du bereits eine Besserung, jedoch ist da immer noch ein leichtes Stechen in deiner linken Hüfte. Du beschließt, die Deadline um 2 Monate zu verlängern und erreichst dann schließlich dein Ziel.

2. DENKE LANGFRISTIG

„Das Leben ist kein Sprint, sondern ein Marathon.“ Diesen abgedroschenen Spruch hast du sicher schon zu Genüge gehört. In fast allen Bereichen des Lebens ist dieser jedoch zutreffend. Auch bei der Genesung deiner Hüfte solltest du langfristig denken. Menschen haben häufig die Tendenz zu überschätzen, was in kurzer Zeit möglich ist. Jedoch unterschätzen sie auch oft, was in einer langer Zeitspanne erreicht werden kann. Frage dich selbst die richtigen Fragen. Die Frage „Was kann ich in diesem Monat noch erreichen?“ ist in dem Fall viel weniger von Bedeutung als die Frage „Wie frei und beweglich wird meine Hüfte am Ende des Jahres sein? Fokussiere dich auf die langfristigen Ziele und handle so, dass du die langfristigen Ziele erreichst. Wie im ersten Kapitel beschrieben, bringt es dir langfristig mehr, wenn du jeden Tag nur 20 Minuten in deine Übungen investierst, als eine Woche lang täglich 2 Stunden Übungen auszuführen. Mache jeden Tag wenig, aber halte dich strikt daran. Irgendwann wirst du Erfolge sehen.

3. BLEIBE IN BEWEGUNG

„Wer rastet, der rostet“. Dies ist ebenfalls ein Sprichwort dem ich nur zustimmen kann. Nachdem ich die Diagnose Hüftimpingement erhalten habe, habe ich auf Anraten meines Arztes jeglichen Sport gemieden. Daraufhin haben sich meine Hüftschmerzen deutlich verschlechtert. Auch die Schmerzen meiner Bandscheibenprotrusion habe ich immer mehr wahrgenommen. Zuvor hatte ich jedoch nie Schmerzen im Rücken. Ich habe schließlich langsam angefangen, mich wieder zu bewegen und die richtigen Bewegungen zu machen. Die Schmerzen im Rücken sind schnell wieder abgeklungen. Die Hüftschmerzen wurden auch wieder besser. Unter folgenden Prämissen habe ich meine sportlichen Aktivitäten fortgesetzt:

- Solange kein Schmerz bei der Bewegung spürbar ist, ist es ok sie auszuführen
- Schmerzhaft Bewegungen werden durch andere ergänzt oder modifiziert, um eine schmerzfreie Ausführung zu ermöglichen (Beispiel: Kniebeuge mit Resistance Band)
- Stark einseitige Belastungen werden gemieden
- Bewegungen, welche mein Hüftimpingement über die Jahre verursacht haben, werden gemieden oder modifiziert (Beispiel: Falsche Ausführung der Kniebeuge durch richtige ersetzt/verbessert)
- Immer auf den Körper achten (Was tut mir gut? Was ist eher schlecht für mich/verursacht Schmerzen?)

Daher wäre meine Empfehlung für weiteres Vorgehen: Bleibe in Bewegung. Mache alles was schmerzfrei geht aber gehe mit Bedacht und klugem Kopf an die Sache heran.

4. SEI KRITISCH

Im Bereich der Orthopädie gibt es unzählige verschiedene Meinungen und Lösungsansätze. Geht man zu 10 verschiedenen Ärzten oder Physiotherapeuten, wird man vermutlich auf 10 verschiedene Meinungen treffen. Ärzte bevorzugen tendenziell eher Operationen, während Physiotherapeuten bevorzugt auf manuelle Maßnahmen setzen. Der Chirotherapeut vertritt die Meinung, dass Blockaden der Gelenke und damit einhergehende Störungen des Nervensystems dein Impingement verursachen. Ein Strength Coach wird die Ursache eines Impingements vermutlich in einer muskulären Dysbalance sehen.

Die zahlreichen, teilweise kostspieligen und widersprüchlichen Lösungsansätze führen häufig zu Überforderung und Frustration. So stand auch ich vor einer riesigen Vielfalt an Lösungsansätzen. Der einzige Weg ist, auszuprobieren was für einen selbst am besten funktioniert und mit klarem Verstand und einem klugen Kopf an die Sache heranzugehen. Ich habe herausgefunden, dass mein Impingement auf ein fehlerhaftes Muskelzusammenspiel zurückzuführen war. Diese Erkenntnis hat sich zusätzlich durch zahlreiche Klienten, denen ich ebenfalls ein Hüftimpingement freies Leben beschere konnte, bestätigt. In sehr seltenen Fällen könnte sicher auch einer Operation helfen. Es gibt leider kein Patentrezept das für 100 % aller Menschen gleich funktioniert. Daher habe ich im Folgenden ein paar Fragen zusammengestellt, die dir bei der Entscheidung, wie es mit deiner Hüfte weitergehen soll, helfen könnten.

Macht eine Operation Sinn für mich?

Kann ich ausschließen, dass mein Impingement muskulär ausgelöst wird? (Hier könnte es hilfreich sein, die Tests, welche ich auf meiner Seite vorstelle, heranzuziehen)

Macht es Sinn was der Arzt/Physiotherapeut/Osteopath/Chirotherapeut sagt?

Kurzum soll dieses Kapitel verdeutlichen: Schalte deinen Kopf ein und glaube nicht alles was man dir sagt. Sei kritisch und bilde dir deine eigene Meinung zum Thema. Wäge verschiedene Lösungsansätze ab. Gib dich nicht mit dem ersten Lösungsvorschlag zufrieden und frage viele Menschen mit unterschiedlichem Berufshintergrund (Ärzte, Physiotherapeuten, Coaches etc.).

5. SEI EXPERIMENTIERFREUDIG

Wer im Internet nach Übungen zum Thema Hüftimpingement sucht, wird schnell fündig. Jedoch wird mit den meisten Übungen das Problem nur sehr oberflächlich behandelt. Die klassischen Beiträge oder Youtube Videos mit „den 3 besten Übungen gegen Hüftschmerzen“ oder Ähnliches bieten keine solide Grundlage, ein Impingement dauerhaft aufzulösen. Es wird nicht individuell auf jeden Einzelnen eingegangen. Die Ursachen eines Hüftimpingements sind jedoch sehr vielfältig. Die klinischen Muskeltests, welche ich auf meiner Seite vorstelle, bieten eine gute Grundlage deine persönlichen Schwachstellen zu identifizieren, um so gezielt an deinem Impingement arbeiten zu können. Jedoch sind auch die Möglichkeiten dieser Tests begrenzt. Um herauszufinden, was dir gut tut, bedarf es etwas an Erfahrung. Diese erlangst du durch ausprobieren. Dafür eignet sich das Test-Retest-Verfahren. Dazu gehst du folgendermaßen vor:

- Mache einen Muskeltest und achte auf das Ergebnis.
- Führe eine Übung aus (z.B. Adduktor Smash).
- Mache den Muskeltest erneut und achte darauf, ob sich etwas verändert/verbessert hat.

Dadurch erlangst du Bewusstsein über deinen Körper und kannst somit den Genesungsprozess deines Impingements gezielter steuern.

Zudem empfiehlt es sich, deinen Fortschritt festzuhalten, damit du weißt, ob du auf dem richtigen Weg bist. Erstelle dazu einen Ordner auf deinem PC und protokolliere deinen Fortschritt. Mache Vorher-Nacher-Bilder. Halte das Ganze jedoch einfach, um den Überblick zu behalten, Rückschlüsse ziehen zu können und Zeit zu sparen.

Allgemein würde ich folgende Herangehensweise empfehlen:

Stelle dir vor, du bist ein Wissenschaftler. Du arbeitest in der Forschung zum Thema Hüftimpingement. Deine Aufgabe ist es, Daten zu ermitteln, Rückschlüsse zu ziehen und entsprechende Handlungsmaßnahmen einzuleiten.

Durch diesen „Wissenschaftler-Ansatz“ erhältst du die nötige Distanz zu deinen Emotionen und du kannst objektiver an deinem Impingement arbeiten.

Ich kenne selbst die Emotionsflut, die Ohnmacht und die Ungewissheit, welche häufig mit einem Hüftimpingement verbunden sind. Jedoch sind solche Emotionen häufig ein schlechter Ratgeber, wenn es um die Genesung eines Hüftimpingements geht. Da ich selbst in der Diabetesforschung arbeite, konnte ich mir diesen „Wissenschaftler-Ansatz“ aneignen und auf den Genesungsprozess meines Hüftimpingements übertragen. Ich möchte auch DICH ermutigen, es einmal mit diesem Ansatz zu versuchen.

6. ÜBERNIMM VERANTWORTUNG

Vermutlich wirst du festgestellt haben, dass dir keiner mit deinem Hüftimpingement helfen kann oder will. Da ist die Versuchung groß, die Schuld auf Ärzte, Physiotherapeuten oder das ganze Gesundheitssystem zu schieben. Dadurch entziehst du dich der Verantwortung. „Du kannst es schließlich nicht ändern, da dir nicht ausreichend geholfen wird“. Dieser Glaubenssatz führt kurzfristig zu einer Erleichterung, da du dir dadurch die Option freiräumst, aufzugeben/nicht zu handeln.

Diese Einstellung bringt jedoch ein großes Problem mit sich. Du gibst die Macht über dich selbst an andere ab und bringst dich dadurch in die Opferrolle. Was zurückbleibt, ist ein Gefühl von Ohnmacht und mangelndem Selbstwertgefühl.

Ein besserer Ansatz, das Problem anzugehen ist, Verantwortung dafür zu übernehmen. Das klingt im ersten Moment vielleicht etwas hart. Jedoch bringt dich diese Einstellung aus der Opferrolle. Du kannst selbst etwas ändern. Du gewinnst die Macht zurück. Selbst wenn die Behandlungsoptionen nicht befriedigend sind, hast du trotzdem immer die Wahl. Zudem wirst du an Selbstvertrauen gewinnen. Verantwortung übernehmen bedeutet jedoch nicht, dir selbst Schuld zuzuweisen. Dies würde zu Scham und Schuldgefühlen führen. Diese Emotionen sind auch keine gute Basis für deinen Genesungsprozess. Um den Unterschied der beiden psychologischen Grundeinstellungen zu verdeutlichen dienen folgende zwei Beispiele:

Situation: Du machst deine Übungen nicht, welche deinen Genesungsprozess vorantreiben.

1. Schuld-Mindset: „Ich mache meine Übungen nicht. Ich bin faul und habe keine Disziplin.“

Der Kerngedanke hinter dieser Überzeugung ist, dass du glaubst, dass du weniger Wert/ein schlechterer Mensch bist, wenn du deine Übungen nicht machst. Dies führt zu Gefühlen wie Scham, Schuld, Minderwertigkeit, Ohnmacht und letztlich zu Lethargie.

2. Verantwortung Mindset: „Ich mache meine Übungen nicht. Ich bin mir meiner Entscheidung und den damit einhergehenden Konsequenzen bewusst. Wenn ich meine Übungen nicht mache, werde ich keine Fortschritte erzielen. Ich kann jedoch jederzeit etwas daran ändern. Diese Einstellung führt hin zu mehr Macht, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.“

Zusammenfassung: Übernimm Verantwortung für alles was du tust. Dadurch erlangst du mehr Handlungsmacht, ein besseres Selbstwertgefühl und einen klaren Kopf, um den Heilungsprozess deines Impingements voranzutreiben.

7. SEI BESTÄNDIG

Wenn du nach einer „magic pill“ für Erfolg aus bist werden dir viele sagen, dass es das nicht gibt. Ich würde sagen es gibt sie. Jedoch sieht sie vermutlich anders aus, als viele denken. Die beste Methode um erfolgreich zu sein, ist beständig immer wieder das gleiche zu tun, bis man sein Ziel erreicht hat. Das ganze sollte natürlich einem System unterliegen und gegebenenfalls optimiert werden. Du wirst also keinen Lösungsansatz für Erfolg finden, der dich über Nacht erfolgreich macht. Jedoch wird diese „Zauberpille“ anfangen zu wirken, wenn du beständig und systematisch deinem Trainingsplan folgst. Sie wirkt also mit einer zeitlichen Verzögerung. Jedoch liegt hier auch die größte Herausforderung. Uns Menschen fällt es schwer, alte Gewohnheiten abzulegen beziehungsweise uns neue Verhaltensmuster anzugewöhnen. Es gibt jedoch ein paar Tricks, die dir helfen beständig zu bleiben.

1. ZIELE SETZEN

Um dauerhaft motiviert und damit beständig zu bleiben, empfiehlt es sich Ziele zu setzen. Dadurch wirst du dir immer wieder bewusst, warum du das alles machst. Wie du dir richtig Ziele setzt, habe ich bereits ausführlich bei Punkt 1. beschrieben.

2. AUSREDEN BEWUSST MACHEN

Wenn du dabei bist, dir ein neues Verhaltensmuster anzugewöhnen, wirst du vermutlich Ausreden erfinden, um diesem Verhaltensmuster nicht nachzugehen. Dein Gehirn möchte sich nicht ändern und den Status quo aufrecht erhalten. Es wird also versuchen, dich davon abzubringen, dein Verhalten zu ändern. Du wirst einen logischen Grund suchen, dem neuen Verhaltensmuster nicht nachzugehen. Die Gründe liegen jedoch tief verborgen im Unterbewusstsein. Aus einem „Ich möchte mich nicht ändern. Es soll alles so bleiben wie es ist“ deines Unterbewusstseins wird ein bewusstes „Ich habe heute keine Zeit“ oder Ähnliches. Dieser Prozess wird in der Psychologie auch Rationalisierung genannt. Das Gehirn ist extrem gut darin, Ausreden zu erfinden und diese für unseren Verstand glaubhaft zu machen. Manche Ausreden sind legitim. Vielleicht hast du tatsächlich keine Zeit. Häufig sind dies jedoch nur Einwände deines Unterbewusstseins und haben mit der tatsächlichen Realität nichts zu tun. Um beständig zu bleiben ist es empfehlenswert, sich diese inneren Ausreden bewusst zu machen und anschließend zu hinterfragen. Hast du tatsächlich keine Zeit? Oder hast du vielleicht keine Lust oder bist zu erschöpft?

Mache dir diese Ausreden bewusst und ignoriere die, welche nicht wirklich legitim sind. Fahre anschließend mit deinem neuen Verhalten fort.

3. HALTE ES SO EINFACH WIE MÖGLICH

Mache so viel wie nötig aber so wenig wie nötig. Je mehr wir uns vornehmen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir langfristig nicht durchhalten. Mache dir also einen Plan und frage dich ehrlich, ob du diesen auch für mehrere Monate bis Jahre durchziehen könntest. Falls du diese Frage mit „Nein“ beantwortest, überlege dir, wie du den Plan noch eingrenzen kannst.

Eine gute Möglichkeit bietet das Pareto Prinzip. Das von dem Ingenieur und Ökonom Vilfredo Pareto geprägte Prinzip besagt folgenden Zusammenhang: Mit 20 % des Gesamtaufwandes werden 80 % der Ergebnisse erreicht. Überlege dir also, welche Übungen gegen dein Hüftimpingement am meisten helfen. Beispielsweise sind es die korrigierenden Aktivierungs- und Kräftigungsübungen. Stelle die wichtigsten Übungen ganz oben auf die Prioritätenliste. Diese Übungen bilden etwa 20% deines gesamten Trainingsplans und sollten für dich obligatorisch sein. Den Rest kannst du optional dranhängen. Dadurch gewährleistest du, dass du auch langfristig am Ball bleibst.

3. DU WIRST NICHT IMMER MOTIVIERT SEIN

Es wird Tage geben, an denen du hochmotiviert deine Übungen machst. An anderen Tagen würdest du am liebsten den ganzen Tag auf der Couch verbringen. Diese Fluktuationen sind normal. Vielen ist dies jedoch nicht bewusst. Sie warten, bis sie Motivation bekommen ehe sie eine bestimmte Sache angehen. Je länger man wartet, desto schwerer wird es jedoch sich aufzuraffen. Mache dir also bewusst, dass du nicht immer motiviert sein wirst. Mache deine Übungen auch, wenn du an dem Tag unmotiviert bist. Häufig stellt sich nämlich die Motivation nach der Handlung ein. Du startest also unmotiviert und wirst während der Übungen immer motivierter. Jeder kennt diesen Effekt. Sei es Aufgaben zu erledigen oder zum Sport zu gehen. Wenn man einmal angefangen hat, ist es in der Regel viel leichter. Warte also nicht bis du motiviert bist, sondern folge deinem Trainingsplan, ob dir heute danach ist oder nicht.

4. MACHE DIR DIE UNMITTELBARE BELOHNUNG DEINES HANDELNS BEWUSST

Je häufiger man ein Erlebnis als wohltuend, als Hochgefühl und Belohnung erlebt, desto stärker ist der Impuls, dieses Erlebnis zu wiederholen. Jedoch wenn man die Wahl hat, jetzt sofort ein Wohlgefühl zu erreichen oder erst später ein positives Gefühl zu bekommen, entscheidet sich der Mensch häufig für die Alternative, jetzt sofort ein positives Gefühl zu spüren. Mache dir also bewusst, welchen kurzfristigen Effekt dein Verhalten auf dein Wohlbefinden hat. In unserem Beispiel könntest du dir z.B. vorstellen, dass sich deine Hüfte beweglicher anfühlt und du weniger Schmerzen verspürst während du die Übungen absolvierst. Dadurch machst du dir das Belohnungssystem des Gehirns zu Nutze, um leichter am Ball zu bleiben.

8. NIMM NICHT ALLES ZU ERNST

Ich kenne dich nicht persönlich. Vermutlich hast du die Diagnosen Cam-/Pincer-/femoroacetabuläres-Impingement erhalten. Auch zusätzliche Diagnosen wie ein gerissenes Labrum, Zysten, Osteophyten und Arthritis sind häufig. Diese Diagnosen hören sich im ersten Moment sehr erschreckend und ausweglos an. Häufig wird es auch von Ärzten so kommuniziert. Man hat schließlich den Eindruck, ein komplettes Wrack zu sein, das unbedingt unters Messer muss, da es sonst keine Möglichkeit zur Genesung gibt. Häufig haben jedoch die oben genannten Diagnosen nichts mit deinen Hüftschmerzen zu tun. Sie werden auch sehr häufig an Personen gefunden, die keinerlei Hüftschmerzen haben. Jedoch ist das Problem meistens gar nicht so schlimm wie es scheint. In den meisten Fällen handelt es sich lediglich um ein fehlerhaftes Muskelzusammenspiel, welches durch gezielte Übungen wieder aufgelöst werden kann. Mache dich also nicht verrückt. Oft steigert man sich in die oben genannten Probleme immer mehr rein. Dies ist jedoch meist nicht nötig, da das Problem häufig weniger schlimm ist als man denkt.

9. GIB NICHT AUF

Der Weg zum Erfolg ist in der Regel mit vielen Rückschlägen verbunden. So verhält es sich meistens auch beim Genesungsprozess deiner Hüfte. Es wird Tage geben, an denen es einfach nicht so läuft, an denen du mehr Schmerzen verspürst und die Hüfte sich steif und unbeweglich anfühlt. Hier ist es wichtig, sich nicht von Rückschlägen aufhalten zu lassen und einfach weiterzumachen. Mache dir vor allem bewusst, dass der Weg zu einer gesunden Hüfte eventuell nicht geradlinig nach oben verlaufen wird.

Akzeptiere Rückschläge und gib niemals auf! Es lohnt sich auf jeden Fall dran zu bleiben. Du wirst von zahlreichen Vorteilen profitieren, wenn du nicht aufgibst:

- Du kurierst dein Impingement aus
- Du wirst schmerzfrei
- Du kannst wieder Sport treiben
- Du wirst wieder beweglich
- Du beugst einer fortschreitenden Degeneration (Arthrose) deines Hüftgelenks vor
- Du schaffst es, aus eigener Kraft deine Hüfte auszukurieren. Dadurch steigt dein Selbstvertrauen
- Du trainierst deine Selbstdisziplin
- Dein Körperbewusstsein steigt
- Du wirst unabhängig von Ärzten und Physiotherapeuten
- Du lernst etwas über dich selbst und deinen Körper
- Du wirst zu deinem eigenen Hüftexperten

10. SUCHE DIR EINEN EXPERTEN

Wer sich vorher nicht tief mit der Materie eines Hüftimpingements auseinandergesetzt hat, wird vermutlich erstmal überfordert sein. Selbst Ärzte und Physiotherapeuten sind oftmals ratlos bei dem Thema. Ich selbst habe ewig gebraucht, bis mir alle Zusammenhänge klar waren. Ich hätte jemanden gebraucht, der sich damit auskennt. Jedoch gab es niemanden der mir wirklich helfen konnte. So musste ich mühevoll recherchieren, Erfahrungen sammeln und alles selbst entwickeln. Ich habe lange gebraucht, bis mein Impingement endlich auskuriert war. Jedoch war das zeitintensivste, die richtigen Übungen zu finden und herauszufinden was funktioniert und was nicht. Hatte ich erstmal einen Plan, ging die Genesung ziemlich schnell voran.

Um dir diese zeitaufwendige Prozedur zu ersparen, würde ich dir empfehlen, jemanden zu suchen, der bereits ein Hüftimpingement hatte und es wieder auflösen konnte. Suche dir also eine Person, die bereits dort ist, wo du gerne wärst. Diese Person muss nicht ich sein, kann es aber natürlich. Hätte ich jemanden an meiner Seite gehabt, der mir gesagt hätte was zu tun ist, wären mir jahrelange Schmerzen erspart geblieben. Durch einen Coach/Trainer oder ein gut durchdachtes Programm kannst du viel Zeit sparen und somit jahrelang anhaltende Schmerzen vermeiden.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Dieses Programm erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens! Es wird keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden übernommen, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.