



**Gesäßmuskulatur** = m. gluteus maximus  
gluteus (lat.) = Hinterbacke  
maximus (lat.) = der größte  
Funktion: Er streckt den Oberschenkel, stabilisiert den Rumpf beim Stehen und Gehen.

**Zweiköpfiger Oberschenkelmuskel** = m. biceps femoris

Funktion: Er beugt den Unterschenkel.

**Wadenmuskel** = m. gastrocnemius  
Funktion: Er ist wichtig beim Abrollen des Fußes, beugt den Unterschenkel.

**Krampfader, Venenknoten** (lat. varix) = Varize

**Phlebologe** = Facharzt für Venenerkrankungen

phlebos (griech.) = Blutader

**Ischias** (griech.) = Hüftschmerz

**Wadenbeinnerv** = n. peroneus

**muskel**, welche neben der deutlich sicht- und fühlbaren Schienbeinkante hervortreten.

Von hinten betrachtet zeigt sich am deutlichsten die vom Sitzbein zum Oberschenkel verlaufende **Gesäßmuskulatur** und darunter der **zweiköpfige Oberschenkelmuskel**. Im Unterschenkelbereich ist der **Wadenmuskel** sichtbar, welcher mit der Achillessehne an der Ferse ansetzt.

Die Muskeln setzen jeweils rechts und links des Knies an, sodass sich in der Kniekehle eine Lücke bildet, in der bei locker hängendem Unterschenkel der arterielle Puls getastet werden kann. Auch die tiefen Venen verlaufen hier relativ ungeschützt (s. S. 174).

### Blutgefäße

Anders als an den Armen, welche auch in die Waagerechte oder über den Kopf gehoben werden, muss das venöse Blut der Beine nahezu den ganzen Tag gegen die Schwerkraft Richtung Herz transportiert werden (s. S. 41f.). Besonders bei Frauen, übergewichtigen Menschen und Menschen in stehenden Berufen ist das venöse System häufig damit auf Dauer überfordert. Es kommt zu einem ungenügenden Schluss der Venenklappen und Rückstau. Kleine geschlängelte Venen an der Oberfläche, sog. Besenreiser, können das erste

Zeichen hierfür sein. Hinzu kommen Schweregefühl und Schwellung der Beine. Unbehandelt schreitet die Überforderung der Venen fort und es kommt zur Bildung von **Krampfadern**, deutlich sichtbaren, geschlängelten und gefüllten Venen, welche über das Hautniveau hervortreten.

Schon bei den ersten Anzeichen sollte den Kunden geraten werden, einen **Phlebologen** aufzusuchen.

Eine Massage bei bestehenden Krampfadern oder dem Verdacht auf eine Venenentzündung (Rötung und Übererwärmung im Verlauf einer Vene) ist kontraindiziert. Würde über Krampfadern massiert werden, könnten sich Blutgerinnsel (Thromben) lösen und Lungenembolie oder Hirnschlag auslösen.

### Nerven

Bei gereiztem **Ischiasnerv** (Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall) kann in der Tiefe der Gesäßmuskulatur ein schmerzhafter Druckpunkt gefunden werden.

Hinter dem außen liegenden Köpfchen des Wadenbeins verläuft der **Wadenbeinnerv**, der ähnlich wie der Ellenerv (s. S. 73) durch Druck empfindlich gereizt werden kann.

In der Kniekehle liegt der den Fuß versorgende Hauptnerv ebenfalls relativ ungeschützt.