

4

JUMPERS KNEE PATELLASPITZENSYNDROM

➤ KNIE | KNIESCHEIBE

BESCHWERDEBILD

Typischerweise treten die Schmerzen direkt unterhalb der Kniescheibe (Patellaspitze) auf, meist bei Sprüngen oder anderen starken Belastungen des Kniegelenks. Die Sehne reagiert auf Druck sehr schmerzhaft. Im fortgeschrittenen Stadium können auch im Alltag (z.B. beim Treppen runter gehen) permanente Schmerzen auftreten.

WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Beim Patellaspitzensyndrom handelt es sich um eine lokale, schmerzhafte, chronische Überlastungserkrankung des Sehnen-Knochen-Übergangs am unteren Pol der Kniescheibe.

WOHER KOMMT'S?

Häufig entsteht durch eine wiederholte, ungewohnte und/oder heftige Zugbeanspruchung (z.B. bergab Laufen, Sprünge etc.) eine Überlastung und somit Reizung an der Sehne. Auch eine Fehlstellung der Kniescheibe (zu weit außen oder zu hoch stehend), verkürzte vordere oder abgeschwächte hintere Oberschenkelmuskulatur, sowie abgeschwächte seitliche Hüftmuskulatur, mangelnde Hüftstreckung und eine schlechte statische und/oder dynamische Statik der Beinachse (X-Fehlstellung) können eine Reizung der Sehne verursachen. Bezüglich der Lauftechnik lässt sich häufig eine Überpronation, die zu einer Innenrotation des Schienbeins führt, beobachten. Dies wiederum führt zu Scherkräften an den Ansätzen der Kniescheibenbänder.

WAS KANN ICH TUN?

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Musculus quadrizeps)

- Den Fuß am Sprunggelenk umgreifen und die Ferse Richtung Gesäß ziehen. Die Knie sind auf gleicher Höhe. Wichtig: kein Hohlkreuz! Bauchspannung halten, Leiste nach vorne schieben.



Stabilisation der Beinachse

- Auf ein leicht gebeugtes Bein stellen, dabei zeigen der zweite Zeh, die Kniescheibe und die Mitte der Leiste nach vorne. Evtl. verschiedene Untergründe nutzen (z.B. dickes Kissen).



Kräftigung der Beinmuskulatur

- Kniebeugen mit Miniband: Das Miniband oberhalb der Knie festmachen, auf Spannung halten und bis ca. 90° hinuntergehen. Dabei nicht die Knie über die Fußspitzen



EMPFEHLUNGEN FÜR DEN SCHUH



- Individuelle Passform mit unterstützender Fußführung
- ein abgerundetes Fersenelement macht Sinn, d.h. der Schuh sollte an der Außenkante schmaler und/oder im Rückfußbereich nicht zu breit und zu dick sein (abgerundetes Fersenelement), sonst verstärken sich die Hebelverhältnisse und die Krafteinleitung v.a. bei Ferseläufem.

Konkretere Empfehlungen bekommst Du bei einer funktionellen Laufanalyse.

Alle Übungen dürfen nur dann einen leichten Schmerz produzieren, wenn dieser nach der Übung wieder vollständig aufhört. Bist Du Dir nicht sicher, ob dir die jeweilige Übung gut tut, stoppe diese und halte Rücksprache mit deinem oder einem Physiotherapeuten oder Arzt. Halten Deine Beschwerden länger als 1–2 Wochen an, setze dich bitte mit deinem Arzt oder Physiotherapeuten in Verbindung. Um der Ursache deiner Beschwerden auf den Grund zu gehen, empfehlen wir dir eine funktionelle Laufdiagnostik.