

5

RUNNER'S KNEE TRACTUS ILIOTIBIALIS-SYNDROM

➤ AUßENSEITE DES KNIES

BESCHWERDEBILD

Die Schmerzen sind stechend und treten meist beim Joggen an der Außenseite des Knies auf. Sie werden bei längerem Laufen stärker, wobei der Athlet nach Abbruch der Belastung und im Alltag oft keine Beschwerden spürt.

WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Es handelt sich um eine Reizung der Sehnenplatte der Oberschenkelaußenseite (Tractus iliotibialis) am oberen/äußeren Bereich des Kniegelenks.

WOHER KOMMT'S?

Durch immer wiederkehrende, gleichförmige Bewegungen, wie sie beim intensiven Joggen vorkommen, entsteht Reibung an der Außenseite des Knies v.a. bei einem O-Bein. Durch vermehrten Zug auf dem Tractus iliotibialis (z.B. durch dessen Verkürzung oder erhöhte Belastung, die z.B. bei mangelnder Hüftstreckung entsteht) können auf Dauer die Schmerzen verursacht werden.

WAS KANN ICH TUN?

Dehnung des Tractus iliotibialis und der Oberschenkelmuskulatur



Lockerung des Tractus iliotibialis

➤ Blackroll

! Die Blackroll darf während der Übung unangenehm sein. Bei mehrfacher Wiederholung sollte es besser werden.



Dehnung des Hüftbeugers

➤ Im halben Kniestand das Becken nach vorne schieben. Dabei den Bauch fest anspannen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.



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).



EMPFEHLUNGEN FÜR DEN SCHUH

- Unterstützende Fußführung mit individueller Passform zur Unterstützung der Beinachsenstabilität
- - Evtl. Außenranderhöhung

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.