

# Patellaspitzen Syndrom

## Läufer Knie / Patella Luxation

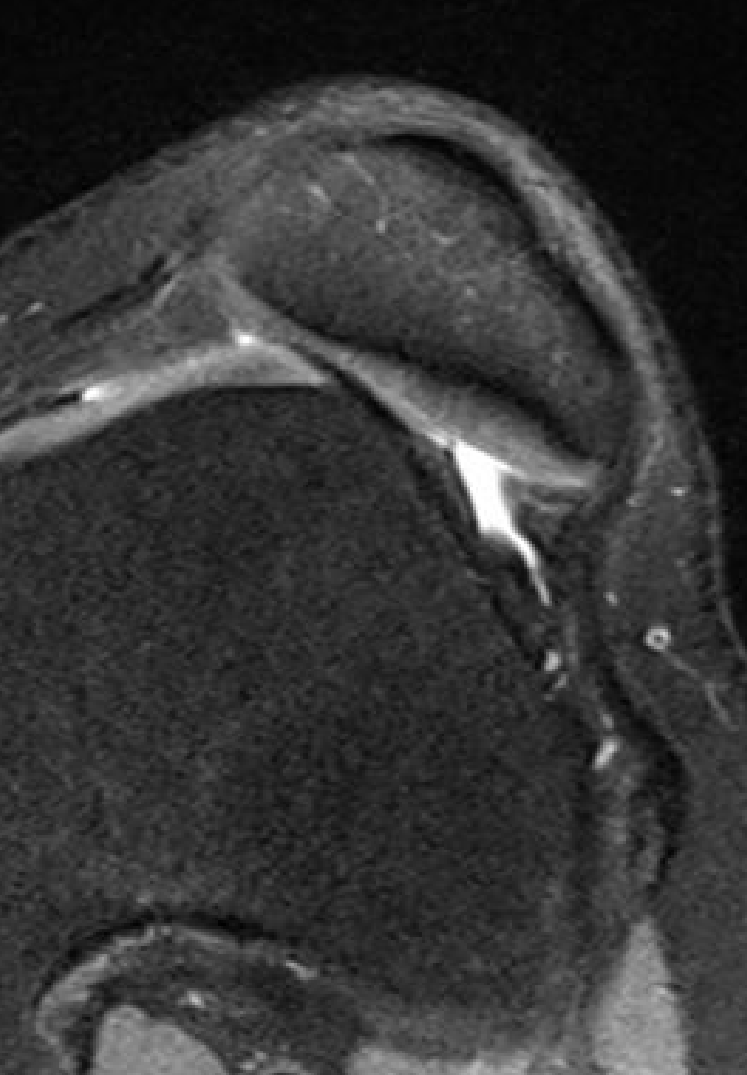
### Wann kann die Kniescheibe Schmerzen machen?

Schmerzen an der Kniescheibe entstehen häufig durch Überlastungen der Sehnen und Bänder. Das Kniescheibengelenk ist eingespannt in die Quadricepssehne in Richtung Oberschenkel und das Kniescheibenband in Richtung Unterschenkel. Es funktioniert als eine Art Umlenkrolle.

### Was kann man gegen die Schmerzen tun?

Kennt man die Ursache der Überlastung und Fehlbelastung, kann man durch Krankengymnastik und Training das Problem lösen. Oft ist die Stabilität von Standbein und Wirbelsäule der Schlüssel. Mit Einlagen und Gangschulung kann man die Sehnenbelastung optimieren.





Ausgekugelte Kniescheibe

## Wie kann es zu einer Überlastung kommen?

Bei Patienten mit einem X-Bein oder einer Bandschwäche ist das Gelenk instabil und die Kniescheibe läuft nicht in der dafür vorgesehenen Bahn, das sogenannte Mal Tracking. Diese Fehlbelastung überfordert vor allem bei Beugebelastungen, wie Sprünge oder Treppe steigen, die Bänder und Sehnen. Es kommt zu einer Sehnenentzündung - dem Läufer Knie.



Bewegungsanalyse

## Wie kann man einen Fehlbelastung sichtbar machen?

Eine ganzheitliche Analyse der Anatomie und des Bewegungsablaufes ist wichtig. Neben Formvarianten des Knochens (Dysplasie) selbst, sind muskuläre Schwächen zum Beispiel in der Hüfte und Sehnenverkürzungen für ein Ungleichgewicht und damit für die Überlastung verantwortlich. Zudem ist es wichtig in einer Kernspintomographie Gelenk und Knorpel sichtbar zu machen.



Sehnenplastik der Kniescheibe (MPFL)

## Was macht man, wenn die Kniescheibe herausspringt (Luxation)?

Wenn die Gefahr besteht, dass die Kniescheibe immer wieder herausspringt muss man eine neue Sehne auf der Innenseite (MPFL) einziehen um das Gelenk zu stabilisieren. Eine instabile Kniescheibe darf man nicht belasten.