

## Tendinopathie der Patellasehne (Patellaspitzensyndrom)

Von einer Tendinopathie spricht man in der Medizin, wenn eine primär nichtentzündliche, also durch Überlastung entstandene, Erkrankung der Sehne vorliegt. Die Patellasehne verbindet den Oberschenkelmuskel über die Kniescheibe (Patella) mit dem Schienbein. Sie wird bei jeder Bewegung des Kniegelenks beansprucht. Ihre Hauptaufgabe ist die Kraftübertragung vom Ober- auf den Unterschenkel. Ein Patellaspitzensyndrom verursacht oftmals zunächst Schmerzen während oder nach Belastung wie Joggen, Treppensteigen oder Bergabgehen. Im fortgeschrittenen Stadium halten die Beschwerden vielfach auch in Ruhephasen an.

Im Rahmen einer erfolgreichen Behandlung ist ein abgestimmtes Übungsprogramm, das der Patient eigenständig durchführt, ein sehr wichtiger Baustein, um die Belastbarkeit der Patellasehne bzw. deren Ansatz zu verbessern. Basierend auf einer Schmerzskala von 1 bis 10 sollte während des Trainings eine Schmerzintensität von 4 bis maximal 5 nicht überschritten werden. Andernfalls muss die Intensität an den kommenden Tagen reduziert werden. Muskelkater sowie ggf. ein vermehrtes Spüren der Patellasehne nach den Übungen sind jedoch kein Problem.

### Phase 1

#### Isometrisches Training bei Reizung der Patellasehne bzw. Patellaspitzensyndrom

Dauer: 1 bis 3 Wochen

Bei isometrischen Training werden die Muskeln angespannt, jedoch nicht bewegt.

#### Übung:

Stellen Sie die Ferse des betroffenen Beins auf eine 20 bis 30 Grad geneigte Ebene (1). Dazu können Sie einen Therapiekeil, aber auch ein dickes Buch o.ä. nutzen. Beugen Sie nun Ihr Knie bis zu einem Winkel von 60 Grad (2). Halten Sie diese Position für 45 Sekunden. Dann machen Sie eine Minute Pause und wiederholen die Übung 5 bis 10 mal. Das Training bitte 2 bis 3 mal täglich durchführen. Wenn dies mühelos möglich ist - Ihr Schmerzgrad also einen Wert von 2 bis 3 nicht übersteigt - gehen Sie über zu Phase 2, dem exzentrischen Training.

## Phase 2

### Exzentrisches Training im Verlauf der Epicondylitis

Dauer: 3 bis 6 Monate

Beim exzentrischen Training erfolgt eine Dehnung der Patellasehne unter Belastung.

#### Übung:

Die Ausgangsposition ist die gleiche wie beim isometrischen Training. Sie stellen die Ferse des betroffenen Beins auf die schräge Ebene (3). Machen Sie nun eine einbeinige Kniebeuge bis zu einem Winkel von 60 Grad (4). Verharren Sie ca. 3 Sekunden in dieser Position und drücken Sie sich mit beiden Beinen danach wieder zurück in die Ausgangsstellung (3).

Führen Sie diese Übung zunächst 2 mal täglich mit 15 Wiederholungen durch und steigern Sie die Wiederholungszahl nach und nach. Achten Sie darauf, dass Ihr Schmerzempfinden einen Wert von 5 nicht übersteigt. Ansonsten trainieren Sie eine Woche mit reduzierter Intensität. Als Ziel gelten 2 bis 3 mal täglich 2 bis 3 Sätze á 15 Wiederholungen. Nach Erreichung dieses Ziels erhöhen Sie nach und nach das Gewicht - beispielsweise mit einer Langhantel oder einem schweren Rucksack auf den Schultern. Allmählich können Sie jetzt in ein intensiveres Kraft- und langsam auch Sprungkrafttraining einsteigen.

### Ergänzende Maßnahmen zum Übungsplan bei Patellaspitzensyndrom

- Um die Belastung weitmöglichst zu reduzieren, vermeiden Sie während der Therapiephase strikt die schmerzprovozierenden Tätigkeiten.
- Ratsam ist eine Kühlung des Sehngewebes mit einer Eiskompresse nach jeder Trainingsphase. Besser und effektiver als 30 Minuten am Stück ist es, wenn Sie 3 mal ca. 5 Minuten kühlen und jeweils eine mehrminütige Pause einlegen.
- Weiterhin können Sie alle 2 bis 3 Tage Ihre gesamte Beinmuskulatur vom Oberschenkel bis zur Wade gründlich ausrollen. Dazu eignet sich am besten eine Blackroll.

## Weitere essentielle Bestandteile unserer Therapie bei Patellaspitzensyndrom

Für einen optimalen Behandlungserfolg empfehlen wir weitere Therapien, über die wir Sie gerne ausführlich informieren.

- manualtherapeutisch-osteopathische Behandlung der Becken-Bein-Kette
- Kombination aus fokussierte Stoßwellentherapie (ESWT) der Sehne und radialer Stoßwellentherapie der Oberschenkelmuskulatur inkl. Faszien- und Triggerpunktbehandlung der gesamten Kette von Lendenwirbelsäule bis Fußgewölbe
- Akupunktur zur Reduktion von Schmerz und Entzündungsreiz
- Taping von Kniegelenk und Patellasehne
- Injektionstherapie mit Hyaluronsäure oder PRP



# EIGENÜBUNG

