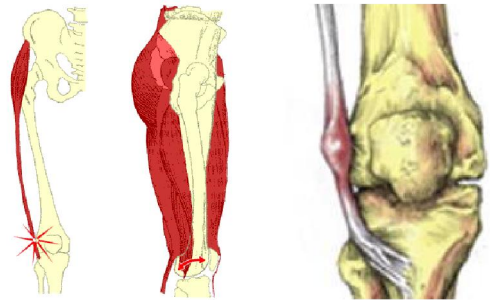


Knie

Iliotibiales Bandsyndrom – Runners knee

Definition

Vor allem Langstrecken- und Marathonläufer kennen es: das Läuferknie (iliotibiales Bandsyndrom, ITBS), das sich durch starke Knieschmerzen an der Außenseite des Knies äußert. Aber auch Nicht-Sportler können betroffen sein. Der Tractus iliotibialis ist eine Sehnenplatte, die an der Aussenseite des Oberschenkels zum Schienbein verläuft. Das Läuferknie ist die Folge einer Fehl- und Überbelastung, wobei es zu einer Entzündung des Tractus kommt.



Symptome

Das überstrapazierte Gewebe entzündet sich und es tritt ein stechender Schmerz an der Aussenseite des Knies auf – zunächst nur beim Bergabgehen oder Joggen und nachfolgend auch beim Gehen. Die Schmerzen sind vor allem an der Aussenseite des Knies lokalisiert und werden als ziehend oder schneidend beschrieben. Der Schmerz ist gut lokalisierbar, kann aber auch ausstrahlen. Bei schweren Verläufen können auch Bewegungsbeeinträchtigungen vorhanden sein.

Ursachen

Die typischen Schmerzen im Knie entstehen dadurch, dass der Tractus iliotibialis über die Knochen scheuert, die das Kniegelenk bilden (daher bezeichnet man das Läuferknie auch als Tractus-iliotibialis-Scheuersyndrom oder kurz Tractussyndrom). Als Ursache gelten unter anderem die klassischen Läuferfehler wie unzureichendes Aufwärmen vor dem Laufen, unzureichendes Dehnen, zu schnelles Steigern des Trainings, zu harter Untergrund oder falsches Schuhwerk. Sehr häufig ist es jedoch die Kombination der oben genannten Punkte mit einer angeborenen Fehlstellung, welche die Entstehung eines Tractussyndroms negativ begünstigt.

Während einerseits vor allem O-Beine das Läuferknie negativ begünstigen, neigen andererseits viele Läufer aufgrund ihrer Fussanatomie oder mangelnder Kraft der Fussmuskulatur zur Überpronation. Dieses Einknicken auf der Innenseite des Fußes führt zu einer Innenrotation des Unterschenkels, was zu einer zusätzlichen Anspannung des Tractus führt und somit zu einer Reizung der Sehne an der Knieaussenseite.

Therapiemassnahmen

- Als Sofortmaßnahme kann das betroffene Knie gekühlt werden (z.B. mit einem Eisbeutel).
- Linderung versprechen bei einem Läuferknie auch spezielle Massagen, welche die schmerzbedingt verkürzte Muskulatur an der Außenseite des Beins lockern und dehnen (Bsp. BlackRoll). Dabei ist es besonders wichtig, die Außenseite und Hinterseite des Beins zu dehnen.



- Eine zielgerichtete Physiotherapie und Fussgymnastikübungen (siehe Fussgymnastik-Blatt von Heusser) sollten die Fussmuskulatur so stärken, dass die Überpronation korrigiert werden kann.
- **Versorgung mit orthopädischen Schuheinlagen:** Da es mit Physiotherapie und Fussgymnastikübungen alleine oft nicht möglich ist, die Fehlstellung zu korrigieren, ist es in manchen Fällen notwendig, orthopädische Schuheinlagen anzufertigen. Da die Ursache sowohl in der Achsenfehlstellung (O-Beine) als auch in einer Überpronation liegen kann, muss die Einlagenkorrektur dementsprechend angepasst werden. Mit Hilfe einer von uns durchgeführten Fuss- und Laufanalyse können die Fehlstellungen genauestens analysiert werden und eine optimale Versorgung vorgenommen werden.
Bei einer tibio-femorale Aussenrotation (bei O-Beinen) sehen wir vor allem eine Aussenranderrhöhung der Einlage vor, um das Knie nach innen zu führen. In diesem Fall könnte auch ein medial gestützter Schuh die Ursache sein und ein Wechsel auf einen neutralen, gut geführten Laufschuh wäre sinnvoll.
Bei einer ausgeprägten Pronationsstellung, wäre dies jedoch kontraproduktiv und eine mediale Abstützung ist sinnvoll um die Fehlstellung zu korrigieren und die Knie- und Fussachse möglichst übereinander zu führen.