

Knie

Patellaspitzensyndrom – Jumpers knee, Springerknie



Definition

Ein Springerknie ist eine Überlastungserkrankung des Kniescheibenstreckapparates am Knochen- / Sehnenübergang der Kniescheibenspitze. Der Kniescheibenstreckapparat (Patellasehne) verbindet die Kniescheibe (Patella) mit dem Schienbein (Tibia). Diese Sehne ist extrem stark und ermöglicht der vierköpfigen Oberschenkelmuskelgruppe (Quadrizeps), das Bein zu strecken. Der Quadrizeps streckt das Knie aktiv beim Springen, um das Bein vom Boden abzustößen, und stabilisiert es beim Landen. Daher tritt diese Überlastungserkrankung häufig im Zusammenhang mit

Sprungsportarten wie Volleyball, Handball, Basketball, doch auch bei Fußball, Tennis, Hockey, Leichtathletik usw. auf.

Symptome

Meist kommt es beim Jumpers Knee bei Sprüngen oder anderen starken Belastungen des Kniegelenks (z. B. Langlauf, Marathon) zu druckähnlichen Schmerzen unterhalb der Kniescheibe. Oft ist vor allem das Strecken des Kniegelenkes Widerstandschmerzhaft.

Ursachen

- durch Übungen wie Springen und Krafttraining der unteren Gliedmaßen. Insbesondere das Landen auf einem Bein stellt eine Spitzenbelastung am Ansatz der Patellasehne dar
- durch regelmäßige sportliche Aktivitäten, die mit Richtungsänderungen und Sprungbewegungen verbunden sind
- Verkürzung der Quadrizepsmuskelgruppe
- Übergewicht
- mangelnde Flexibilität der Kniesehnen und Quadrizepsmuskeln
- Fehlstellung (X-Beine oder Plattfüße)

Therapiemassnahmen

- Eis- oder Kältetherapie anwenden
- Patellasehnenbandage (halber Umfang) oder Kniespange, die halb um die Patellasehne gelegt wird
- Dehnübungen für Quadrizeps und Kniesehnen
- transversale Reibtechniken (Friktionsmassage)
- Programm zur Stärkung des Quadrizepsmuskels sorgt insbesondere für exzentrische Festigung
- **Versorgung mit orthopädischen Schuheinlagen:** Bei einer Kniefehlstellung (tibiofemorale Innen- oder Aussenrotation) ist das Ziel einer orthopädischen Einlagenversorgung die Knie- und Fussachse möglichst übereinander zu führen. Zur Schockabsorbierung dient eine Weichbettung der Ferse. Häufig führt auch ein Knick-Senkfuss zu einer Mehrbelastung des Quadriceps. Häufig auch bei Jugendlichen im Sport (Stopp & Go-Bewegungen, Sprungkrafttraining).

