

DAS MESSER IN DER KNIESCHEIBE

KNIEPROBLEME KENNEN WOHL DIE MEISTEN BASKETBALLER/INNEN. WIE BEI VIELEN STOP-AND-GO-SPORTARTEN IST AUCH BEI UNS DAS KNIE EINES DER AM MEISTEN BELASTETEN GELENKE. SCHMERZEN SIND NICHT NUR NERVEND SONDERN BEEINFLUSSEN AUCH DIE PERFORMANCE AM COURT.

Text: xxxxxxxxxxxx Fotos: xxxxxxxx



Spezielle manuelle Techniken unterstützen die Ernährung der Knorpelfläche und reduzieren Schmerzen.

Eines davon erklären wir näher und geben Tipps zur Vorbeugung, Erkennung und Behandlung:

DAS FEMOROPATELLARE SYNDROM

Beim femoropatellaren Syndrom (auch bekannt als Chondropathia Patellae oder retropatelläres Schmerzsyndrom) handelt es sich um eine schmerzhafte Überlastungserscheinung der Knorpelfläche auf der Rückseite der Kniegelenke und der angrenzenden Strukturen.

ICH GEHE bereits mit leichten Schmerzen an der Vorderseite meines Kniegelenks ins Warm Up. Bei einigen Lay Ups und Jumpshots spüre ich ein leises Stechen hinter der Kniegelenke. Während des Matches ist der Schmerz erträglich, auf meinem Heimweg nach dem Spiel sticht es jedoch wieder öfter. Das Aussteigen aus dem Auto oder das Aufstehen von der Couch wird an diesem Abend zur Tortur – wie ein Messer in der Kniegelenke. Solche und ähnliche Beschreibungen hören wir in unserer sportphysiotherapeutischen Praxis oft von BasketballerInnen.

Neben Verletzungen des Bandapparates (Kreuzbänder, Seitenbänder) oder der Menisken gibt es auch Schmerzsyndrome, die ohne ein spürbares Trauma auftreten.

Bei einer fachärztlichen Abklärung durch Tests, Röntgen oder MRT zeigt sich bei diesem Beschwerdebild meist ein Knorpelschaden unterschiedlicher Ausprägung an der Rückseite der Kniegelenke. Doch woher kommt das? Wir fragen Dr. Meizer, Orthopäde und Kniearzt: „Als häufigste Ursachen gelten bei SportlerInnen Überbelastung, Fehlbelastung, mangelnde Regenerationszeit sowie Kraft-, Koordinations- und Elastizitätsdefizite der kniegelenkstabilisierenden Muskulatur. Ich empfehle nach genauer ärztlicher Diagnosestellung neben knorpelernährenden Injektions- oder Medikamentenkuren vor allem intensive und sportartspezifische Physiotherapie. Bei hartnäckigen, schweren Knorpelschäden kann in einigen Fällen eine arthroskopische Operation helfen.“

Kräftigende und stabilisierende Übungen (auch mit Kinesiotape) zur Vorbeugung und Therapie



langsamer als Muskulatur und Ausdauer-systeme! Daher ist bei Schmerzen in diesen Geweben unbedingt

DIE PHYSIOTHERAPIE

Die sportartspezifische Physiotherapie beinhaltet am Anfang vor allem Stabilisierende Übungen, manuelle Techniken und Krafttraining der gesamten Beinmuskulatur. Entspannung mittels Stretching oder Massage des Oberschenkels reduzieren die Belastung auf die Knorpelschicht, welche als Gleitfläche zwischen den Knochen dient.

In der fortgeschrittenen Sportphysiotherapie sind schwierige koordinative Skills nahe an den schmerzhaften Bewegungen besonders wichtig, Sprung- und Lauf-ABC dürfen nicht fehlen. Die korrekte, professionell angeleitete Ausführung der Übungen ermöglicht eine rasche, gefahrlose Rehabilitation.

Entscheidenden Einfluß auf den Heilerfolg hat die genaue Kenntnis und Einhaltung der Regenerationszeit! Knorpelgewebe kann, anders als die meisten anderen Strukturen des Bewegungsapparates, vom Körper nicht wieder gebildet werden. Es gilt also möglichst behutsam damit umzugehen! Ständig hoch belastete Gleitflächen nützen sich schneller ab als zwischen durch entlastete. Häufig ist bei einem Kniegelenkproblem auch die Patellasehne schmerzhaft beteiligt. Sehnen und Knorpelmaterial regenerieren deutlich

wenigstens für eine gewisse Zeit die Trainingsintensität und -frequenz zu reduzieren um weiteren Verletzungen vorzubeugen. Wir empfehlen BasketballerInnen mit solchen Beschwerden die spiel- und trainingsfreie Zeit speziell in der Offseason intensiv zu nutzen und sich von spezialisierten SportphysiotherapeutInnen behandeln zu lassen, um die Saison schmerzfrei starten zu können.

Als Schnellmaßnahme um das nächste Match besser zu überstehen bietet sich Kinesiotaping (s.Bild) an.

Bereits im Nachwuchsalter ist dem Femoropatellaren Syndrom vorzubeugen indem auf koordinative Skills und Stabilitätsübungen besonderer Wert gelegt wird.

Wer das Messer in der Kniegelenke spürt sollte diese Schmerzen ernst nehmen und (wie im Infokasten links beschrieben) einen Facharzt aufsuchen.

Wir hoffen, diese Infos helfen Euch weiter. In der nächsten Ausgabe beschäftigen wir uns mit Problemen in der Schulter. ⚡



INFORMATION

KONTAKT & CO.

**Alexander Baillou, Priska Wikus
Praxis Wieden**

Karolinengasse 23/35, 1040 Wien

Praxis Döbling

Sieveringerstraße 155, 1190 Wien

Praxis Kaiserwasser:

Wagramer Straße 17-19, 1220 Wien

www.physio-baillou.at

PHYSIOTHERAPIE
BAILLOU

www.physio-baillou.at



Dr.Roland Meizer

Facharzt für Orthopädie
und orthopädische Chirurgie
Margaretengürtel 72/51/5, 1050 Wien

www.meizer.at

SCHICKE UNS DEINE MEINUNG ZUM MAGAZIN ODER EINER DER GESCHICHTEN AN OFFICE@FULLCOURTPRESS.AT