

Patienten Info !

Tractus iliotibialis Friktionssyndrom

Anatomie - Was ist der Tractus iliotibialis?

Der Tractus ist die große Sehnenplatte an der Außenseite des Oberschenkels. Die Sehnenplatte verläuft mit einer Sehne zum Unterschenkel. Der Tractus ist verbunden mit einem kleinen Muskel in der Hüfte (m. tensor fascia latae).

Pathologie – Wie entsteht ein Friktionssyndrom?

Die Sehne vom Tractus bewegt sich während der Beugung des Kniegelenks gegenüber dem Oberschenkel nach hinten. Bei der Streckung bewegt er sich wieder nach vorne. Bei ungefähr 30 Grad Kniebeugung gleitet die Sehne an der knöchernen Prominenz des Oberschenkels (epicondylus) vorbei. Ist die Spannung im Muskel zu hoch und/oder findet dies sehr häufig statt, kann es zu einer übermäßigen Reibung kommen. Diese Verletzung wird sehr häufig bei Sportlern beobachtet.

Diagnose – Wie stellt man ein Friktionssyndrom fest?

In der Anamnese klagt der Patient über Schmerzen an der Außenseite des Kniegelenks. Ein spezieller Test, wobei der Druck zwischen Sehne und Knochen erhöht wird, kann die Diagnose bestätigen.

Die Anamnese teilt ein, wie schwer der Grad einer chronischen Verletzung ist:

- Grad 1: Schmerzen am nächsten Tag nach Belastung
- Grad 2: Schmerzen am nächsten Tag und am Anfang der Belastung
- Grad 3: Schmerzen am Anfang der Belastung, die sich mit der Belastung geben
- Grad 4: Schmerzen während der ganzen Belastung
- Grad 5: Schmerzen während der Bewegung, optimale Belastung ist nicht möglich
- Grad 6: Schmerzen in Ruhe

Patienten Info !

Therapie – Wie behandelt man ein Friktionssyndrom?

Dosierte Ruhe

Ab Stadium 3 braucht der Sportler einige Zeit Ruhe. Er sollte sich so bewegen, dass kein zusätzlicher Belastungsschmerz auftritt.

Durchblutungsverbesserung

Hierzu sind Massagetechniken, insbesondere Querfriktionen nicht geeignet. Die Verletzung ist durch zuviel Druck entstanden, dieser sollte nicht durch Massage verstärkt werden. Physiotherapeutische Anwendungen wie z.B. Ultraschall und Thermotherapie können unterstützend angewendet werden.

Mobilisation

Mittels intensiver gezielter Dehnungsübungen wird der betroffene Muskel gedehnt. Hierdurch wird die Spannung in der Sehne reduziert und die Heilung optimiert. Querdehnungen des Tractus durch den Therapeuten unterstützen diese Maßnahmen.

Kräftigung

Bei eventuellen Kraftdefiziten oder Muskeldysbalancen wird der Gegenspieler (Antagonist) des Tractus trainiert. Erst wenn der Muskel sich erholt hat, wird mit der Kräftigung begonnen. Anfangsweise wird im Kraftausdauersystem geübt, was die Durchblutung noch weiter optimiert.

Koordination

Unter diesem Aspekt wird bei Bedarf die Technik der Sportler korrigiert. Bei Läufern wird auf eine achsengerechte Belastung und einen Ausgleich der Beinlänge geach-

Patienten Info !

tet. Bei Rennradfahrern sollte eine zu stramme Fixierung des Fußes in die Pedale vermieden werden.

Prognose

Falls der Patient ein intensives Rehabilitationsprogramm absolviert und nicht schon über Jahre sehr intensive Beschwerden hat, ist die Prognose gut.