

## Patienten Info !

### Patellasehnentendinitis

#### **Anatomie - Was ist eine Patellasehnentendinitis?**

Die Patella ist die lateinische Bezeichnung für die Kniescheibe, eine tendinitis beschreibt eine Sehnenreizung oder -entzündung. So versteht man unter einer Patellasehnentendinitis eine Sehnenreizung oder -entzündung der Sehne, die über die Kniescheibe verläuft. Sie ist relativ häufig von Verletzungen betroffen. Der dazugehörige Muskel verläuft von der Hüfte über die Kniescheibe zum Unterschenkel.

#### **Pathologie – Wie entsteht eine Tendinitis?**

Sehnenverletzungen entstehen immer dann, wenn die Belastung größer ist als die Belastbarkeit der Sehne. Auch kann die Verletzung langsam entstehen. Durch Überbelastung entstehen kleine Mikrotraumen, welche, falls diese ignoriert oder bagatellisiert werden, zu Dauerproblemen führen können. Ursache der eingeschränkten Belastbarkeit ist eigentlich immer eine schlechte Durchblutung der Sehne. Ab dem fünfundzwanzigstem Lebensjahr beobachten wir einen Rückgang der Durchblutung in der Sehne und damit eine Zunahme der Beschwerden. Der totale Rückgang der Durchblutung beträgt ca. 30 %.

#### **Diagnose – Wie stellt man eine Patellasehnentendinitis fest?**

Ein erfahrener Arzt erstellt die Diagnose problemlos. Meist ist die Sehne unterhalb der Kniescheibe betroffen (Patellaspitzensyndrom). Typisch ist die schmerzhafte Belastung der Muskulatur im Alltag. Beim Springen, Spurten, in leichteren Fällen auch Laufen oder Treppensteigen.

## Patienten Info !

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

- Grad 1: Schmerzen am nächsten Tag nach der 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

Manchmal ist die Untersuchung negativ. Dann wird der Patient gebeten, sein Knie extrem zu belasten (z.B. ein Dauerlauf oder Training). Hiernach empfindet er bei der Untersuchung die Anspannung der Kniestreckmuskulatur als schmerzhaft.

### Therapie – Wie behandelt man eine Tendinitis?

#### Dosierte Ruhe

Sowohl die akute als auch die chronische Tendinitis ab Stadium 3 brauchen einige Wochen Ruhe. Die Patienten sollten sich so bewegen, dass kein zusätzlicher Belastungsschmerz auftritt.

#### Durchblutungsbesserung

Hierzu sind Massagetechniken, insbesondere Querfriktionen geeignet.

Physiotechnische Applikationen wie z.B. Ultraschall und Thermotherapie können unterstützend angewendet werden

## Patienten Info !

### Mobilisation

Mittels gezielter Dehnungsübungen wird der betroffene Muskel gedehnt. Hierdurch wird die Spannung in der Sehne reduziert und die Durchblutung optimiert.

### Kräftigung

Erst wenn der Muskel sich erholt hat, wird mit der Kräftigung begonnen. Anfangsweise im Kraftausdauersystem, welches die Durchblutung noch weiter optimiert. Durch gezieltes Krafttraining zum entsprechenden Zeitpunkt wird die Belastbarkeit der betroffenen Muskeln gesteigert.

### Koordination

Wichtig ist, dass das Knie nach Erreichen der nächsten Stufe wieder sein normales Bewegungsmuster annimmt. Man beobachtet häufig ein langfristig gestörtes Bewegungsmuster beim Gehen und Laufen.

Die normalen Bewegungsmuster sollten wieder neu angelernt werden.

### **Prognose**

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

Häufig bauen Sportler ihr Training nach einer Verletzung zu schnell auf. Dann kommt es zu neuen Verletzungen.