

## Patienten Info !

### Patellasehnenriss

#### **Anatomie - Was ist ein Patellasehnenriss?**

Diese Sehne ist relativ selten von Verletzungen betroffen. Die Sehne verläuft von der Kniescheibe zum Unterschenkel. Der Patient fühlt einen Schmerz und stellt selbst schon häufig die richtige Diagnose. Das Knie kann nicht mehr aktiv gestreckt werden. Durch die Muskelspannung zieht die Kniescheibe nach oben. Die Verletzung sieht man viel häufiger bei Männern als bei Frauen.

#### **Pathologie – Wie entsteht ein Patellasehnenriss?**

Sehnenverletzungen entstehen immer dann, wenn die Belastung größer ist als die Belastbarkeit der Sehne. Hierbei entsteht ein kleiner, größerer oder ganzer Riss der Sehne. Gesprochen wird von einer akuten Teil- oder Komplettruptur. 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 immer eine schlechte Durchblutung der Sehne.

#### **Diagnose – Wie stellt man einen Patellasehnenriss fest?**

Die Kniestreckung ist bei diesem Krankheitsbild unmöglich.

#### **Therapie – Rehabilitation einer Patellasehnenoperation**

.

##### Dosierte Ruhe

Je nach Befund beobachten wir Unterschiede in Länge und Fortgang der Ruhigstellung. Meistens werden Stützen und eine Streckschiene über einige Wochen verschrieben. Ziel ist es, dass die Sehne keinen Zug zu verarbeiten hat.

## Patienten Info !

### Durchblutungsbesserung

Hierzu sind Massagetechniken der Oberschenkelmuskulatur in der Anfangsphase, und in der Endphase Querfriktionen geeignet.

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

### Mobilisation

Nach einigen Wochen Ruhe wird mittels gezielter Dehnungsübungen der betroffene Muskel gedehnt. Hierdurch wird die Spannung in der Sehne reduziert und die Durchblutung optimiert.

### Kräftigung

Erst wenn die Sehne sich erholt hat, wird mit der Kräftigung begonnen.

Nach langer Entlastungszeit bestehen enorme Kraftdefizite.

Anfangsweise wird im Kraftausdauersystem 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 Rehabilitationsstufe, wieder sein normales Bewegungsmuster annimmt. Man beobachtet häufig einen gestörten Bewegungsablauf beim Gehen und Laufen. Die normalen Bewegungsmuster sollten wieder neu erlernt werden.

### **Prognose**

Falls der Patient ein intensives Rehabilitationsprogramm absolviert, ist die Prognose recht gut. Immer muss mit einigen Monaten Sportverbot gerechnet werden. Häufig bauen Sportler Ihr Training zu schnell nach einer Verletzung auf. Dann kommt es zu einer neuen Verletzung.