

Patienten Info !

Shinsplint (mediales tibiakanten Syndrom)

Anatomie - Was ist ein Shinsplint?

Bei dieser Erkrankung gibt es einige Unklarheiten. Erstens ist Shinsplint ein Sammelbegriff für Überlastungsschäden, die sich im mittleren und unteren Drittel des Unterschenkels (Tibia) manifestieren. Bei Shinsplint. Es handelt es sich um eine Überbelastungserscheinung von einer Sehne (M. tibialis posterior). Die Sehne wird durch die Knochenhaut mit dem Knochen verbunden. Bei ernsten Überbelastungen wird sowohl von einer Knochenhautentzündung, wie auch von einer Sehnenreizung gesprochen. Welche Struktur genau die Beschwerden verursacht, ist weniger von Bedeutung als die Erkenntnis, dass der Zustand durch Überbelastung verursacht worden ist.

Symptome - Welche Beschwerden verursacht ein Shinsplint?

Der Patient klagt über starke, scharfe, stechende und belastungsabhängige Beschwerden im mittleren und unterem Drittel des Schienbeins.

Pathologie – Wie entsteht ein Shinsplint

Sehnenverletzungen entstehen immer dann, wenn die Belastung größer ist als die Belastbarkeit der Sehne. Die Verletzung kann auch langsam entstehen. Durch Überbelastung entstehen kleine Mikrotraumen, die, falls diese ignoriert oder bagatellisiert werden, zu Dauerproblemen werden können. Ursache der Beschwerden ist meist eine Kombination von mehreren Faktoren, sowie ungünstige Gelenkaspekte:

1. Fehlstellung vom Fersenbein
2. Instabiles Fußgewölbe
3. Unbeweglichkeit der Zehengrundgelenke (MCP- Gelenke)
4. Positionsänderungen im Knie- und Hüftgelenk.

Patienten Info !

Diagnose – Wie stellt man ein Shinsplint fest?

Typisch sind schmerzhafte Belastungen der Muskulatur im Alltag.

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

- | | |
|---------|--|
| Grad 1: | Schmerzen am nächsten Tag 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 |

Therapie – Wie behandelt man einen Shinsplint?

Dosierte Ruhe

Dies ist der wichtigste Aspekt der Behandlung. Die Beschwerden ab Stadium 3 brauchen einige Wochen Ruhe. Sie sollten sich so bewegen, dass kein zusätzlicher Belastungsschmerz auftritt. Eventuelle Fußdeformitäten werden kontrolliert und bei Bedarf mittels einer Einlage oder Übungen korrigiert. Eine zeitweilige Fersenerhöhung an der Innenseite der Ferse gibt meistens direkte Entlastung.

Durchblutungsverbesserung

Unbelastete Bewegungen wie Fahrradfahren sind unumgänglich.

Weiter sind hierzu Massagetechniken, manchmal Querfraktionen geeignet. Falls die Knochenhaut betroffen ist, beobachtet der Therapeut einen sogenannten wandernden Schmerz. In diesem Fall ist eine Querfraktion nicht angesagt.

Patienten Info !

Physiotherapeutische Anwendungen, z.B. Ultraschall und Thermotherapie können unterstützend angewendet werden.

Mobilisation

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

Kräftigung

Erst nachdem der Patient sich erholt hat, wird mit der Kräftigung begonnen. Am Anfang im Kraftausdauersystem, welches die Durchblutung noch weiter optimiert. Durch gezieltes Krafttraining wird die Belastbarkeit der betroffenen Muskeln gesteigert.

Koordination

Wichtig ist, dass das Bein nach Erreichen der nächsten Stufe, wieder sein normales Bewegungsmuster annimmt. Man beobachtet häufig einen längeren gestörten Bewegungsablauf beim Gehen und Laufen.

Die normalen Bewegungsmuster sollten wieder neu erlernt werden.

Belastungsaufbau

Fehler im Belastungsaufbau werden mit einem Rezidiv bestraft.

Ein Lauf-Sport Programm wird ausgehändigt.

Prognose

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