



medi

Ratgeber

PATELLOFEMORALES SCHMERZSYNDROM

Informationsbroschüre mit
therapiebegleitenden Übungen



medi. ich fühl mich besser.



Patellofemorales Schmerzsyndrom (PFSS) – das steckt dahinter

Das Knie ist sehr komplex aufgebaut, Kniebeschwerden können deswegen viele Ursachen haben. Das patellofemorale Schmerzsyndrom beschreibt Schmerzzustände im Bereich des Kniescheibengelenks (Patellofemoralgelenk) – diese treten hinter, neben oder unterhalb der Kniescheibe auf. Man spricht daher oft einfach vom „vorderen Knieschmerz“.

Diese Patienten sind vor allem betroffen

Bei jungen Frauen tritt das Patellofemorale Schmerzsyndrom besonders häufig auf. Denn im Laufe der Wachstumsphase passen sehr häufig das Muskel- und Knochenwachstum nicht zusammen. Zusätzlich spielen das vermehrte Auftreten von Fehlstellungen (z. B. X-Beine), hormonelle Aspekte sowie eine geringere sportliche Aktivität eine Rolle.

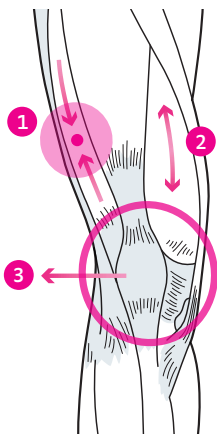
Beschwerden – das beeinflusst die Symptome

Vor allem beim Treppensteigen, nach langem Sitzen oder bei sportlicher Aktivität macht sich der Knieschmerz bemerkbar.

Ursache – so kann das PFSS entstehen

Die Ursachen für den vorderen Knieschmerz können vielfältig sein. Häufig spielt ein muskuläres Ungleichgewicht der Oberschenkelmuskulatur eine große Rolle.

Weitere Gründe, die zu Knieschmerzen führen können, sind Fehlbildungen oder -stellungen der Kniescheibe oder als Folge von Überlastung, Unfällen und Verletzungen.



Ausgangslage

Muskuläres Ungleichgewicht der Oberschenkelmuskulatur: abgeschwächter innerer Teil des Oberschenkelmuskels **1**, verspannter äußerer Teil des Oberschenkelmuskels

Ausbildung eines sog. Triggerpunktes (schmerzhafte Muskelverhärtung) **2**

Zieht der äußere Oberschenkelmuskel stärker an der Kniescheibe als der innere, bewegt sich die Kniescheibe nicht mehr in ihrer optimalen Position.

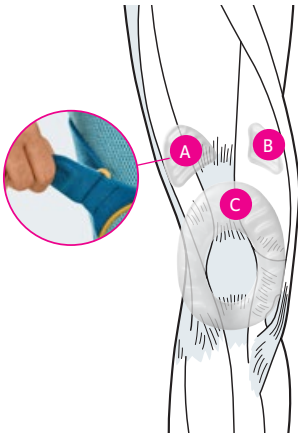
Verschiebung der Kniescheibe nach außen **3**

Patellofemorales Schmerzsyndrom

Therapie – effektive Unterstützung

Die Therapie eines patellofemorales Schmerzsyndroms erfolgt in erster Linie konservativ, also nicht-operativ.

Bewährt haben sich Orthesen, zum Beispiel die Genumedi PT. Sie kann das Kniegelenk stabilisieren, die Führung der Kniescheibe verbessern und so dem Patellofemorales Schmerzsyndrom entgegenwirken.



Wiederherstellung des muskulären Gleichgewichts

A Reduzierung der Verspannung im äußeren Anteil der Oberschenkelmuskulatur und gezielte Triggerpunkt-Ansprache mithilfe eines Gurtbands können Sie den Druck auf den Punkt individuell regulieren.

B Aktivierung des geschwächten Muskelanteils

C Sichere Führung der Kniescheibe

Ursachenbehandlung
+ weniger Schmerzen

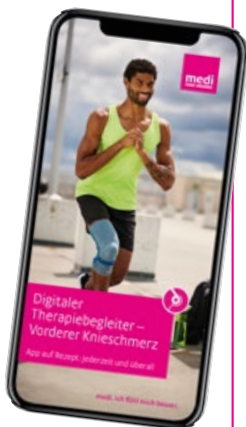
Digitale Therapiebegleiter – für ein gesundes Comeback

Digitale Therapiebegleiter, wie eine Web-App, helfen und unterstützen Patienten während ihrer individuellen Therapie. Hierzu gibt es häufig videogestützte Therapieprogramme. Diese sind speziell für das jeweilige Krankheitsbild konzipiert und zeit- und ortsunabhängig durchführbar. Eine Trainingsstatistik mit Trainingspensum, weitere medizinische Kennzahlen (zum Beispiel der Schmerzverlauf) sowie eine Fachbibliothek zum Krankheitsbild und zur Krankheitsbewältigung gehören ebenfalls zu einem guten digitalen Therapiebegleiter.

So erhalten Sie eine digitale Gesundheitsanwendung (DiGA)

Ihr Arzt kann Ihnen eine DiGA verschreiben. Das Rezept reichen Sie bei Ihrer Krankenkasse ein – Sie erhalten einen Rezept-Code, mit dem Sie die DiGA freischalten können.

Die Kosten für eine DiGA übernimmt die gesetzliche Krankenkasse. Bei der privaten Krankenversicherung muss die Kostenübernahme individuell angefragt werden.

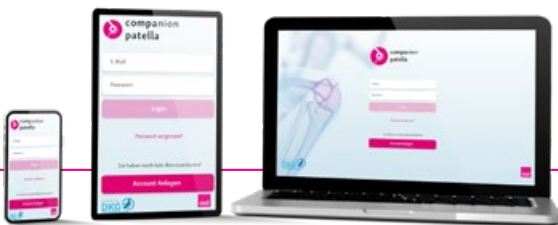


Weitere Informationen und Zugang zur Web-App:
Scannen Sie den QR-Code
oder nutzen Sie die URL:
medi.biz/companion-patella

Mehr Informationen



medi.biz/companion-patella



Gezieltes Training beim Patellofemoralem Schmerzsyndrom

Therapiebegleitende Übungen sind eine effektive Ergänzung im Therapie-Mix. Ziel der Übungen ist es, die Muskeln und Sehnen so zu stärken, dass sie die Kniescheibe besser führen können.



Ihr persönliches Übungsposter

Dieses Faltposter enthält Ihr persönliches Trainingsprogramm für zu Hause. Die Übungen finden Sie auch online als Video unter: medi.biz/PT

Mehr Informationen



medi.biz/gen-pt-handling

Scannen Sie den QR-Code für weitere Informationen zur Handhabung des Produktes oder nutzen Sie die URL: medi.biz/gen-pt-handling

Können wir noch mehr für Sie tun?

Unser Service-Team ist gerne für Sie da.

Hotline +49 921 912-750

Montag bis Donnerstag 8.00 bis 17.00 Uhr

Freitag 8.00 bis 14.00 Uhr

verbraucherservice@medi.de



medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
www.medi.de

Offizieller Ausrüster der
Deutschen Ski-Nationalmannschaften



4 051526 787254



30078 / 09.2021