

# Kurz informiert: Ursachen und Behandlung des Jumper's Knee

Der Internist, Sportmediziner und Sachbuchautor Dr. Matthias Marquardt praktiziert in Hannover / Langenhagen. Schwerpunkte seiner Arbeit sind die Versorgung orthopädischer Überlastungserscheinungen, Einlagenversorgung, Bewegungsanalyse und Leistungsdiagnostik. Seit zehn Jahren ist er selbst im Lauf- und Triathlonsport aktiv und begeistert viele Sportler mit seinen Trainingsmethoden. Im Interview erklärt er die wichtigsten Fakten zum weitverbreiteten „Runner's“ oder „Jumper's Knee“.



Foto: Dr. Matthias Marquardt, © Inger Diederich, Hemburg

## **Sehr geehrter Herr Dr. Marquardt, welche Sportarten begünstigen das Patellaspitzensyndrom?**

„Feldsportarten mit häufigem Richtungswechsel (Fußball, Tennis), Sprungsportarten (Basketball und Leichtathletik wie Weit- und Hochsprung) sowie Joggen und Radsport begünstigen die Entstehung.“

## **Wo tritt der Schmerz beim Patellaspitzensyndrom auf?**

„Die Patellasehne verbindet über die Kniescheibe den großen Oberschenkelmuskel mit dem Schienbein. Sie überträgt die Muskelkraft vom Ober- auf den Unterschenkel und ermöglicht die Kniestreckung. Ist die Sehne dauerhaft überlastet, kommt es zu Knieschmerzen. Sie machen sich besonders am

Sehnenansatz an der Kniescheibenspitze bemerkbar.“

## **Was genau führt zum Schmerz?**

„Gerade bei Sportarten mit vielen Sprüngen und schnellen Richtungswechseln kommt es zu einer hohen Kraft- und Zugbelastung auf die Patellasehne. Diese ist umso höher, je stärker das Kniegelenk gebeugt ist. Trifft die Zugbelastung nicht optimal auf den Sehnenansatz, kommt es zu Überlastungsreaktionen. Typisch ist ein Druckschmerz direkt am Sehnenansatz an der Patellaspitze.“

## **Wie wird das Patellaspitzensyndrom therapiert?**

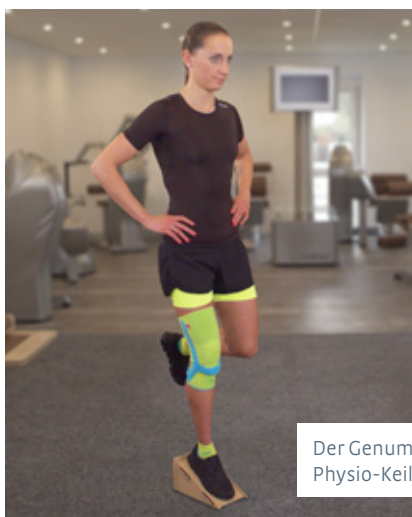
„In der Akutphase des Schmerzes helfen eine Trainingspause, das Knie zu

kühlen und schmerzlindernde Salben. Eine dauerhafte Therapie kann durch Physiotherapie erfolgen. Darüber hinaus können Kniebandagen die Behandlung unterstützen. Dann wird das Knie wieder belastbarer und die Schmerzen klingen ab. Auch orthopädische Einlagen helfen, Fehlstellungen der Füße und Knie positiv zu beeinflussen.“

## **Herr Dr. Marquardt, vielen Dank für das Gespräch.**

### medi Surftipp

Erfahren Sie mehr über die Trainingsmethoden von Dr. Matthias Marquardt online unter [www.doktor-marquardt.de](http://www.doktor-marquardt.de)



Der Genumedi PSS liegen ein Trainingsprogramm und ein Physio-Keil bei, um die Patellasehne nachhaltig zu stärken.

