

A woman with blonde hair, wearing a black tank top, black shorts, and a bright green and blue knee brace on her right knee, is running on a bridge. She is smiling and looking towards the camera. The background shows the bridge's structure and a building in the distance.

**medi**

Physio-Übungen auch  
online als Video verfü-  
gbar unter: [medi.biz/PSS](https://medi.biz/PSS)

Ratgeber

# Patellaspitzensyndrom



Informationsbroschüre mit Physio-Programm

**medi. ich fühl mich besser.**





# Patellaspitzensyndrom (Jumper's Knee)

## Reizung der Kniescheibensehne

---

Das Patellaspitzensyndrom bezeichnet eine Überlastungs-erkrankung der Kniescheibensehne (Patellasehne). Die Schmerzen machen sich dabei im Bereich der Kniescheibenspitze bemerkbar.

Vor allem bei sprungintensiven Sportarten (Basketball, Volleyball), bei Sportarten mit vielen „Stop-and-go-Bewegungen“ (Fußball, Tennis) oder auch bei Läufern ist das Patellaspitzensyndrom keine Seltenheit. Im Volksmund wird dieses Krankheitsbild daher auch als Jumper's Knee oder Runner's Knee bezeichnet.

Am Anfang tritt der Schmerz in der Regel nur nach der Belastung, zum Beispiel nach dem Sport auf. Mit der Zeit nehmen Betroffene die Schmerzen dann auch während des Sports oder bei einfachen Aktivitäten im Alltag wahr.

Insbesondere beim Treppensteigen oder nach längerem Sitzen kann es zu einem Schmerzempfinden im unteren Bereich der Kniescheibe kommen.

## Gezieltes Training der Patellasehne

Studien<sup>1</sup> haben bewiesen, dass ein regelmäßig ausgeführtes Training der Patellasehne die Knieschmerzen bei einem Patellasitzensyndrom reduzieren kann. Dabei haben sich Einbein-Kniebeugen auf einem 25°-Schrägbrett besonders bewährt.

Im Faltposter am Ende dieser Broschüre finden Sie neben dieser zentralen Übung ein ganzheitliches Trainingsprogramm mit zusätzlichen Übungen für zu Hause. Zudem steht für Sie auch eine Videoanleitung zu den einzelnen Übungen unter [medi.biz/PSS](https://www.medi.biz/PSS) online zur Verfügung.

Werden Sie selbst aktiv und stärken Sie Ihre Patellasehne für zukünftige Belastungen.

<sup>1</sup> Visnes H., Bahr R., Br J Sports Med 2007; 41 (4): 217 – 223.

### Gezieltes Training der Patellasehne

## Einbein-Kniebeugen auf einem 25°-Schrägbrett

### Equipment

- 25°-Schrägbrett

### Ausgangstellung

- Stellen Sie sich einbeinig und aufrecht auf das 25°-Schrägbrett
- Das Kniegelenk des Standbeins ist leicht gebeugt
- Heben Sie das andere Bein ab (Einbeinstand) (Abb. 1)

### Übung

- Führen Sie nun mit dem Standbein Kniebeugen bis etwa 60° aus (Abb. 2)



Abb. 1

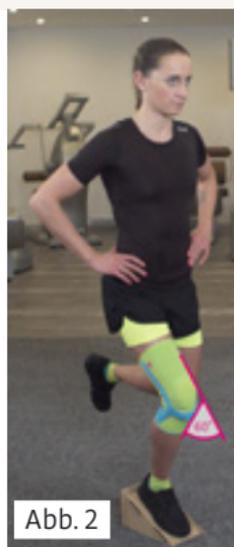


Abb. 2

- ✓ Achten Sie bitte auf eine gute Rumpfspannung
- ✓ Schieben Sie das Knie nicht vor die Fußspitze
- ✓ Achten Sie auf eine gerade Ausrichtung der Beinachse
- ✓ Vermeiden Sie eine X-Bein-Stellung
- ✓ Führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus



Physio-Übungen  
auch online als  
Video verfügbar  
unter: [medi.biz/PSS](https://medi.biz/PSS)

### Variation

- Erleichtern durch Ausführen auf einem ebenen, festen Untergrund
- Erleichtern durch Festhalten (z. B. an einem Handlauf, Therapiestab, Besenstil)
- Erschweren durch Zusatzgewichte (z. B. Rucksack mit Gewichten)

### Dosierung

- 3 x 15 Wiederholungen
- 2 x täglich
- über 12 - 16 Wochen

### Wichtig zu wissen

Wenn Sie die Übungen durchführen, dürfen durchaus leichte Schmerzen auftreten. Der Heilungsprozess erstreckt sich über 12 bis 16 Wochen. Das bedeutet, es ist möglich, dass Sie zu Beginn noch keine Besserung bemerken. Manchmal kann sogar eine Verschlechterung durch die ungewohnte Belastung eintreten. Dann heißt es, Geduld bewahren und konsequent bleiben. Wenn die Schmerzen dennoch zu stark werden, können Sie die Anzahl der Sätze verringern. Sollten die Beschwerden jedoch nicht weniger werden und auch zunehmend im Alltag auftreten, setzen Sie die Übungen bitte aus. Wir empfehlen Ihnen, in diesem Fall Ihren behandelnden Arzt zu kontaktieren.



**medi**

Auch online  
verfügbar unter:  
[medi.biz/PSS](https://medi.biz/PSS)

## Patellaspitzensyndrom

Physio-Programm



**medi. ich fühl mich besser.**

### Ihr persönliches Übungsposter

Werden Sie selbst aktiv und stärken Sie Ihre Patellasehne für zukünftige Belastungen. In diesem Faltposter finden Sie ein ganzheitliches Trainingsprogramm für zu Hause. Die Übungen stehen für Sie auch online als Video unter der Short-URL [medi.biz/PSS](https://medi.biz/PSS) zur Verfügung.



**Können wir noch mehr für Sie tun?**

Unser Service-Team ist für Sie da.

**Hotline +49 921 912-333**

Montag bis Freitag 8.00 bis 17.00 Uhr

**medi@medi.de**



medi GmbH & Co. KG  
Medicusstraße 1  
95448 Bayreuth  
Germany  
[www.medi.de](http://www.medi.de)

Offizieller Ausrüster der  
Deutschen Ski-Nationalmannschaften



30026 / 08.2017