

Jumpers Knee mit Kinesiologie Tapes versorgen

Das Jumpers Knee oder auf Deutsch das Patellaspitzenyndrom ist wohl eines der bekanntesten und zugleich nervigsten degenerativen Erkrankungen, die dem Hobby- oder auch Leistungssportler zu schaffen machen. Gekennzeichnet ist das Syndrom meist durch einen mehr oder weniger stark stechenden Schmerz unterhalb der Kniescheibe - oft besonders in dem Bereich, wo die Patellasehne schmaler wird und am Schienbein ansetzt.

Bezüglich der **Therapie und Prävention** gibt es eine ganze Reihe von Ansätzen, die zumeist auf das selbe Ziel gerichtet sind: Die Spannung des Quadrizeps auf die Patellasehne reduzieren und so dafür sorgen, dass diese ausreichend Zeit zur Regeneration erhält. Denn gerade Sportler, die in ihren Sportarten besonders viel springen, haben auch eine hohe Ruhespannung auf dem Quadrizeps und zugleich oft ein Ungleichgewicht zwischen Hamstrings und Oberschenkelvorderseite. Wichtig ist es, das Problem langfristig und von mehreren Seiten anzugehen. Da es sich um eine degenerative Erkrankung handelt, kann eine weitere Überlastung schnell zu weiterer Zerstörung von Sehnengewebe führen. Dennoch bleibt der engagierte Sportler natürlich ungern auf der Couch sitzen und wartet, bis die Verletzung ausgeheilt ist, während sich seine Leistungen in Wohlgefallen auflösen. Eine Möglichkeit im Rennen zu bleiben bieten Kneestraps oder auch Kinesiologie Tapes.



Kinesiotapes in verschiedenen Farben und Größen - Bildquelle: gorillasports.de

Das Prinzip ist bei beiden gleich: Durch gezielten Druck auf die Patellasehne wird zunächst einmal die Belastung verschoben. Der temporär überlastete Bereich wird entlastet und kann regenerieren. In der konkreten Sportsituation führt das oft dazu, dass die Schmerzen plötzlich kaum noch wahrnehmbar oder sogar ganz verschwunden sind. Ein wenig Vorsicht ist dennoch geboten, denn wer es jetzt übertreibt, kann eine Überlastung an einer neuen Stelle erzeugen. Neben der Belastungverschiebung, die besonders bei einem Kneestrap von Bedeutung ist, kann besonders der kontinuierliche leichte und gezielte Druck durch ein Kinesiologie Tape die dauerhafte Muskelspannung, die an der Sehne ansetzt, etwas reduzieren und die Regeneration zwischen sportlichen Belastungen fördern. Der Zug und die Bewegung des Gewebes durch die aktive Bewegung sollen zudem die Versorgung Sehnen und Faszien mit Nährstoffen verbessern.

Insgesamt bieten Kinesiologie Tapes eines ganze Reihe von nützlichen Einsatzmöglichkeiten - so auch hinter diesem Link beschrieben.

Allerdings muss man dafür auch wissen, wie man das Tape am besten anbringt. Denn mit dem einfachen Aufkleben ist es nicht getan. Je nachdem, welcher Teil auf Dehnung und welcher locker angebracht wird, entstehen unterschiedliche Spannungen. Unten sind aus diesem Grund zwei Videos eingebettet, die zwei verschiedene Möglichkeiten zeigen, die Patellasehne mit Kinesiotapes zu entlasten. Die erste ist einfacher, etwas gezielter und verbraucht zudem weniger Tape, die zweite bietet eine etwas höhere Stabilität und Führung.

