

Patellaspitzensyndrom - Jumpers Knee - Erkennen, behandeln, vorbeugen

Das Jumpers Knee, fachlich richtig Patellaspitzensyndrom, ist eine entzündliche Erkrankung der Kniescheibensehne, die zumeist durch Überlastung entsteht. Ihren Trivialnamen hat die Erkrankung dadurch, dass vermehrt Sportler betroffen sind, die Sportarten mit vielen Sprüngen ausführen. Dazu zählen z.B. Ballsportarten wie Basketball und Handball aber vermehrt auch Leichtathletik, Turnen, Parkour oder Tricking.

Art der Verletzung

Ein Jumpers Knee entsteht nicht durch eine akute Verletzung, sondern durch eine chronische Überlastung der Kniescheibensehne. Bemerkbar macht sich diese Überlastung meist durch einen stechenden Schmerz der Patellasehne unterhalb der Kniescheibe. Ursache dafür sind kleine Auffaserungen des Sehnengewebes. Blutgefäße können sich in der Folge in diesem Gewebe entwickeln; zusätzlich können Veränderungen des angrenzenden Bindegewebes auftreten. Diese Prozesse schwächen insgesamt die Belastbarkeit der Sehne. Somit handelt es sich um eine degenerative Erkrankung, die Beachtung erfahren sollte, da es ansonsten unter Umständen auch zu einer Ruptur kommen kann.

Prävention

Wenn es nicht um absoluten Hochleistungssport geht, ist die Ursache für das Patellaspitzensyndrom in den wenigsten Fällen im Übertraining zu suchen. Meist sind muskuläre Dysbalancen, orthopädische Fehlhaltungen, mangelnde Beweglichkeit und zu hoher Muskeltonus Risikofaktoren für das Jumpers Knee.

Muskuläre Dysbalancen führen zu einem zu ineffizienteren Bewegungen, zum anderen erzeugen sie gleichzeitig unnötige Belastungsspitzen. Oftmals ist ein Ungleichgewicht der Muskulatur der Oberschenkelvorderseite und der ischiocruralen Muskulatur (Hamstrings / Oberschenkelrückseite) bei Athleten aus sprunglastigen Sportarten zu beobachten. Gezieltes Training der ischiocruralen Muskulatur (Kreuzheben gestreckt, Hamstring Curls...) kann präventiv wirken.

Oftmals als selbstverständlich anerkannt aber nicht ordentlich durchgeführt ist ein entsprechend angemessenes Aufwärmprogramm. Durch die bessere Versorgung des Gewebes und verminderte Reibung werden potentielle Schäden verringert.

Zur Regulation des Muskeltonus und der Beweglichkeit sind unterschiedliche Dehnübungen zu unterschiedlichen Zeitpunkten sinnvoll. Durch intensive sportliche Belastung bleibt auch nach dem Sport die Ruhespannung im Muskel erhöht. Durch leichtes statisches Dehnen des Quadrizeps nach dem Sport kann dieser erhöhte Tonus reduziert werden. Damit verringert sich auch die Grundspannung, die an der Patellasehne anliegt, was dazu führt, dass diese unter Umständen besser regenerieren kann.

Außerhalb des normalen Trainings kann ein zusätzliches intensiveres Beweglichkeitstraining sinnvoll sein. Unnötige Schutzspannung des Quadrizeps kann so reduziert und die Patellasehne entlastet werden. [Mehr zum Thema Beweglichkeitstraining](#)

Orthopädische Fehlhaltungen sollten ärztlich begutachtet werden. Besonders bei Fehlstellungen des Fußes können unterschiedlichste Therapiemaßnahmen sinnvoll sein. Das können sowohl therapeutische Einlagen als auch gezielte Physiotherapie sein.

Behandlung und Therapie

Als Therapie wird wie bei jeder entzündlichen Erkrankung des Bewegungsapparates meist zunächst Entlastung und evtl. sogar ein Wechsel zu einer weniger belastenden Sportart empfohlen. Für diejenigen, die ihren Sport wirklich lieben, ist eine Entlastung jedoch oftmals schon eine Herausforderung, eine Aufgabe kommt zunächst nicht in Frage und ist auch meist nicht notwendig. Im Folgenden werden mögliche Maßnahmen beschrieben, die begleitend zum Sport durchgeführt werden können.

Jumpers Knee Bandagen



Die speziellen Jumpers Knee Bandagen üben Druck unterhalb der Kniescheibe auf die Patellasehne aus. Diese reduzieren die Symptomatik vor allem beim Sport selbst. Durch den Druck auf die Sehne entsteht eine Vorspannung im Quadrizeps, die Belastung verteilt sich anders auf die Sehne und die Schmerzen treten oftmals nicht oder nur schwach auf. Diese Bandagen sind allerdings nur temporär während des Sports geeignet.

Exzentrisches Krafttraining

Exzentrisches Krafttraining kann zur Beseitigung der Beschwerden beitragen ([vgl.](#)) Ursächlich dafür könnte unter Umständen eine Erhöhung der Sarkomere in Reihe und eine verbesserte Kraftfähigkeit sein, bei der weniger unkontrollierte Energie von passiven Strukturen aufgenommen werden muss. Dabei wird beim Training besonders die negative Phase der Wiederholung betont; beim Beintrecker wäre das z.B. ein besonders langsames Herablassen des Gewichtes.

FOAM-Rolling



Die typischen mittlerweile weit verbreiteten Massagerollen können ebenfalls dabei helfen, die Beschwerden zu verringern. Dabei geht es jedoch weniger um die so oft diskutierten Faszien ([mehr dazu](#)) als viel mehr um die Lösung lokaler Verspannungen. Üben Sie gezielt lange Druck auf verhärtete Stellen des Quadrizeps, v.A. des vastus medialis (innerer Muskelkopf) aus. Halten Sie den Druck so lange, bis die Spannung merklich nachlässt und massieren Sie die Stelle dann leicht aus. Dadurch kann der permanente Zug auf die Patellasehne reduziert und die Regeneration verbessert werden.