

# Das Patellaspitzensyndrom - Symptome, Behandlung und Vorbeugung

Das Patellaspitzensyndrom ist ähnlich wie [Shin Splints](#) eine verdammt nervige orthopädische Erkrankung. Besonders häufig sind Sportler betroffen, die Sportarten betreiben, in denen vermehrt mit explosiven Kräften gearbeitet wird. Noch größer wird das Risiko für ein Patellaspitzensyndrom, wenn Stop and Go Sportarten auf hartem Boden betrieben werden oder es um eine Sportart wie z.B. Bodenturnen oder [Tricking](#) geht, bei der es häufig zum ballistischen Abprellen vom Boden kommt.

## Die Symptome des Patellaspitzensyndroms

Verspürt wird meist ein Schmerz unterhalb der Kniescheibe, genau genommen im Bereich der Kniescheibenspitze. Dieser Schmerz ist abhängig von der Belastung. Häufig kommt es vor, dass der Schmerz nach dem Aufwärmen abklingt, sich danach aber eine weiterhin erhöhte Belastungsempfindlichkeit einstellt. Ist der Fall schon intensiver, lässt der Schmerz auch nach dem Aufwärmen nicht nach. Wird ein Patellaspitzensyndrom nicht rechtzeitig behandelt, kann sich der Schmerz so weit ausweiten, dass er chronisch bereits beim Treppensteigen auftritt.

## Entstehung des Patellaspitzensyndroms

Im Prinzip handelt es sich dabei um eine Überreizung der Kniescheibensehne. Verstärkt werden kann dies durch diverse Fehlhaltungen. Am häufigsten ist der sogenannte Kniescheibenhochstand. Aber auch andere Fehlstellungen, z.B. Knick- Senkfüße, Skoliose oder Hüftdysplasie, können die Entstehung der Erkrankung begünstigen.

## Behandlung

Wichtig ist es erst einmal, allem sportlichen Ehrgeiz zu trotz,, die sportliche Belastung zu reduzieren. Vor allem schnellkräftige Belastung sollte reduziert werden. Es handelt sich eben um eine entzündliche Erscheinung und bevor sie richtig behandelt werden kann, muss die Entzündung erst einmal abklingen. Regelmäßiges Dehnen hilft, den Muskeltonus der Oberschenkelmuskulatur zu senken. Besonders wichtig ist die Dehnung des Quadrizeps. Durch den geringeren Muskeltonus sinkt die Spannung auf die Patellasehne. Wärmebehandlungen helfen, die Versorgung der betroffenen Stelle zu verbessern. Alles weitere, wie beispielsweise eine Ultraschall oder Elektrotherapie ist in akuten Fällen mit dem behandelnden Arzt zu klären.

## Prävention

Am besten ist natürlich, wenn es gar nicht erst zum Auftreten eines Patellaspitzensyndroms kommt. Wichtig sind dafür maßgeblich zwei Faktoren. Zum einen ist eine gute Beweglichkeit wichtig. So kommt es nicht unnötigerweise zu früh zu einer erhöhten Schutzspannung in der Muskulatur, die eine Reizung der Patellasehne bewirkt.

Zum anderen empfiehlt sich ein [propriozeptorisches Training](#). Durch vernünftig arbeitende Rezeptoren wird der ganze Bewegungsapparat ökonomisiert und Belastungsspitzen minimiert. Das Risiko für Reizungen nimmt deutlich ab. Das gilt im Übrigen nicht nur für dieser Art der Reizung, sondern prinzipiell für alle Überlastungserscheinungen.

