



Informationen zu Kniebeschwerden beim Laufen

Lieber Läuferin, Lieber Läufer!

Nicht selten klagten Läuferinnen und Läufer über sogenannte „vordere Kniebeschwerden“ im Laufsport. In Fachkreisen spricht man dann von einem „femoro-patellaren Schmerzsyndrom“. Dabei handelt es sich meist um belastungsabhängige Schmerzen um die Vorderseite der Kniescheibe herum, die sich z.B. auch beim Treppen hinuntersteigen verstärken und ohne ein Anschwellen des Gelenks auftreten. Manchmal sind deutliche Reibegeräusche während der Belastung hör- und fühlbar. Um die Diagnose zu sichern, ist eine sportmedizinische Untersuchung die auch eine röntgenologische Untersuchung einschließen sollte, notwendig. Zunächst muss untersucht werden, was der Auslöser dieser meist belastungsabhängigen Schmerzen ist. In Betracht kommen Kniegelenksarthrose, Knorpelablösungen (Osteochondrosis dissecans), Meniskusverletzungen, oder gar Frakturen. Konnten diese eher schwerwiegenden Diagnosen ausgeschlossen werden, erhärtet sich der Verdacht auf ein „Läuferknie“. Meistens kommt es aufgrund eines muskulären Ungleichgewichts zu einem „Verschieben“ der Kniescheibe unter Belastung. Durch den stärkeren muskulären Zug auf der Außenseite des Oberschenkels gleitet die Kniescheibe zu weit nach außen, wo sie dann bei Belastung höheren Kompressionskräften ausgesetzt wird als in ihrer normalen Mittelposition.

Der Knorpel der Kniescheibe ist einer der dicksten des gesamten menschlichen Bewegungsapparates, was darauf hindeutet, dass hier sehr hohe Kompressionskräfte am Wirken sind. Dies bedeutet auch, dass der Knorpel bei einem seitlichen Abgleiten der hohen Gefahr ausgesetzt ist, dort schneller zu Verschleiß oder Schaden zu nehmen. Das Beschwerdebild wird im medizinischen Sprachgebrauch dann auch als „Chondropathia patellae“ bezeichnet, wobei dies eher ein Sammelbegriff für sämtliche schmerzhaften und degenerativen, durch die Kniescheibe hervorgerufenen Erkrankungen verwendet wird, ohne dabei die genaue Ursache zu differenzieren.

Fehlstellungen der Füße (Senk- Knick- oder Plattfüße) oder der Hüfte (X-Beine) können mit eine Ursache für die Entstehung einer Chondropathia patellae bilden und müssen in jedem Fall erkannt- und mitbehandelt werden. Im Falle von Fußfehlstellungen eignet sich unterstützend das Tragen von maßangefertigten Sporteinlagen.

Beim Sport kann ein korrigierendes Tape am Knie angelegt werden, daß die Position der Kniescheibe passiv korrigiert und Schmerzen reduziert.

Absolut notwendig ist das Tragen von für Sie geeigneten Laufschuhen. Um den richtigen Schuh zu finden ist es ratsam, eine Laufanalyse von einem geschulten Fachhändler durchführen zu lassen. Hier wird meistens eine Video- und Laufbandanalyse vorgenommen um zu sehen, welche Läuferart Sie sind. Unterschieden werden Pronations-, Supinations- und Normalläufer. Ihr Körpergewicht spielt bei der Auswahl der Dämpfungseigenschaften und des Materials des Laufschuhs eine große Rolle.

Es ist wichtig, sich bei der Auswahl des Schuhs vom Design oder der aktuellen Werbung für eine bestimmte Marke oder ein neues Modell frei zu machen.

Um das Kniegelenk zu schulen und die Belastbarkeit und Kraft zu erhöhen empfehlen wir, ein regelmäßiges Beinachsentraining durchzuführen. Eine Übungsauswahl dafür können Sie sich unter dem Suchbegriff „Physiobennigsen“ bei www.youtube.com anschauen.

Noch Fragen?

Wir bieten Ihnen professionelle Hilfe!