



TRAININGSEMPFEHLUNGEN RUNNER'S KNEE

OTC | ORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE
CENTRUM **REGENSBURG**

Das Laufen liegt in der Natur des Menschen und erfreut sich großer Beliebtheit bei vielen mit unterschiedlichsten Motivationen. Für manche ist es ein Hobby, für manche eine Leidenschaft die mit Ambitionen verbunden ist, wieder für andere ist es Mittel zum Zweck um einfach etwas fit zu bleiben. Unabhängig von der Motivation sollte man wissen, dass das Laufen jedoch keineswegs eine wenig belastende Betätigung darstellt, sondern erhebliche Anforderungen an das muskulo-skelettale System stellt.

Es ist wichtig darauf zu achten, dass die Belastung (Häufigkeit, Dauer, Intensität) die Belastbarkeit der beteiligten Strukturen (Fuß, Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Rücken) nicht übersteigt!

Eine typische Überlastungserscheinung ist das sogenannte „Runner's Knee“. An der Außenseite des Oberschenkels verläuft eine kräftige, bindegewebige Struktur, der sogenannte Tractus Iliotibialis. Diese bindegewebige Struktur zieht vom Becken bis an das äußere obere Ende vom Schienbein. Hierbei steht der Tractus Iliotibialis im Bereich des Kniegelenks in sehr engem Kontakt zum Oberschenkelknochen. Mechanisch wirkt der Tractus Iliotibialis wie ein Zuggurt, welcher Biegebelastungen entgegenwirkt.

Nun kann es durch Veränderungen in der Belastung zu einer Reizung nahe der Kontaktstelle zwischen Oberschenkelknochen und Tractus Iliotibialis kommen. Die meisten Betroffenen berichten davon, dass die Schmerzsymptomatik zum ersten Mal aufgetreten sei, als sie Laufumfänge und -intensitäten gesteigert haben, bzw. überhaupt angefangen haben zu laufen. Wird das Bein nicht oder nur geringfügig belastet (Alltagsbelastungen) verschwinden die Schmerzen für gewöhnlich vollständig, nur sobald das Laufen wieder aufgenommen wird, ist die Symptomatik an der Knieaußenseite schnell wieder präsent. Der Schmerz nimmt mit zunehmender Laufintensität und -dauer zu, kann sehr stark werden und sogar in andere Bereich des Beines ausstrahlen!

Ein sinnvolles Belastungsmanagement ist somit das A und O in der Behandlung eines Runner's Knee's. Zentral wichtig ist, keinen falschen Ehrgeiz zu entwickeln und mit ausgeprägten Schmerzen zu laufen! Wird der Tractus Iliotibialis immer wieder in einen Reizzustand versetzt, so verschwindet die Symptomatik nie. Sie dürfen laufen bis die Symptomatik aufkommt (maximal 2 von 10 möglichen Punkten auf einer Schmerzsкала), dann sollten sie den Lauf beenden.

Zudem ist es sehr wichtig, ein ergänzendes Training durchzuführen, welches Dehnungs- sowie Kräftigungsübungen beinhaltet. Hierzu sind unten Beispiele aufgeführt. Wenn sie merken, dass sie eine bestimmte Strecke schmerzfrei laufen können, so können sie progressiv mehr Umfänge und Intensitäten durchführen. Als gute Daumenregel sind 10% Umfangssteigerung pro Woche zu nennen!

Hinterfragen sie zudem, ob Sie kurz vor dem Aufkommen der ersten Symptomatischen etwas anderes verändert haben (anderes Terrain, neue Laufschuhe, ergänzende Sportart aufgenommen etc.). Vielleicht hat auch dies einen Einfluss gehabt.

Viel Spaß beim Training!



Übungsvorschläge:

OTC | ORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE
CENTRUM **REGENSBURG**



Die Dehnungen können relaxierend gehalten werden über eine Dauer die mit einem „angenehmen“ Ziehen verbunden ist (Orientierung: 60 Sekunden).



Kräftigungen

OTC | ORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE
CENTRUM **REGENSBURG**



Die Übungen können beispielsweise dynamisch in Form von Wiederholungen durchgeführt werden (z.B. jeweils 3 x 15 Wiederholungen) oder auch statisch haltend in der Endposition (3 x 15 Sekunden)