

## Patellarsehne

### Möglichkeiten des eccentric-training bei Patellarspitzenyndrom

Neben Achillessehnenbeschwerden spielen auch Patellarsehnenbeschwerden als vorderer Knieschmerz oder auch Patellarspitzenyndrom eine wesentliche Rolle in der Sportmedizin.

Insbesondere Sprungsportler wie Volleyballspieler, aber auch Basketballspieler, Weitspringer und Läufer können Reizungen der Patellarsehne mit Verdickung derselben und Druckschmerzhaftigkeit entwickeln, die den Sport einschränken.

Ähnlich der Achillessehne konnten 2005 mit Spezialultraschalluntersuchungen feinste Gefäße in der erkrankten Kniesehne nachgewiesen werden, die für den Schmerz verantwortlich gemacht werden.

Daher wird auch für die Patellarsehne als vorderer Knieschmerz derzeit über 12 Wochen täglich ein eccentric-training empfohlen.

Die Übung erfolgt als **tiefe Kniebeuge mit 3x15 Wiederholungen im Ausfallschritt nach vorne**, am besten auf einer schrägen Ebene. Diese kann eine schräggestellte Bank in der Turnhalle sein, ein 25° Schrägbrett, oder einfach ein dickes (Telefon-)buch, auf welches man nur mit der Ferse tritt.



In tiefer werden Ausfallschrittstellung sollte am vorderen Bein ein Kniewinkel von 90° erreicht werden. Das hintere Bein könnte erhöht auf einem Stuhl oder einer Stufe stehen, so dass ein Schub auf das vordere Knie ausgeübt wird, wo gewippt werden sollte. In dieser Position sollten 15 Wiederholungen durchgeführt werden mit insgesamt 3x15 Wiederholungen täglich. Auch dieses Training wird ähnlich dem Achillessehnentraining zu Schmerzen an der Kniesehne führen. Dennoch sollte das Training fortgeführt werden, um nachhaltige Effekte zu erzielen.