



**Juzo**



## Patellaspitzensyndrom

Verspüren Sie Schmerzen  
an der Kniescheibe?



[www.juzo.com](http://www.juzo.com)

Lebensfreude in Bewegung

## Schmerzen Adel

Sie verspüren Schmerzen im vorderen unteren Kniebereich und fühlen sich in Ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt? Egal ob bei einer sportlichen Betätigung oder im Alltag – diesen Schmerzen sollten Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt auf den Grund gehen. Diagnostiziert dieser das Patellaspitzensyndrom, ist Ihr Mitwirken bei einer ganzheitlichen Therapie von Bedeutung. Helfen Sie selbst aktiv bei Ihrer Behandlung mit. Doch was versteht man unter der Diagnose Patellaspitzensyndrom? Wie sollte bei einer Therapie vorgegangen werden und wie können Sie selbst dabei mitwirken?

Weitere Informationen erhalten Sie auf [www.juzo.de/patellaspitzensyndrom](http://www.juzo.de/patellaspitzensyndrom)



# Das Patellaspitzenyndrom

Beim Patellaspitzenyndrom handelt es sich um eine chronische Entzündung des Ansatzpunktes der Patellasehne an der Kniescheibe. Sie tritt meist infolge einer Überlastung auf und lässt sich gut diagnostizieren, da der Schmerz deutlich an der unteren Patellaspitze lokalisiert und bei der Untersuchung leicht reproduziert werden kann.



## Lokalisation des Schmerzes

Das Patellaspitzenyndrom ist eine Entzündung der Sehne, die den Oberschenkelmuskel über die Kniescheibe (Patella) mit dem Schienbein (Tibia) verbindet. Diese tritt am unteren Ende der Kniescheibe genau am Übergang der Patellasehne zur Patella auf.

## Ursachen für das Patellaspitzenyndrom

Das Patellaspitzenyndrom wird durch eine chronische Überlastung des Sehnenansatzes hervorgerufen. Dabei ist die Belastung im gebeugten Zustand des Knies am stärksten, da der Sehnenansatz abgeknickt und angespannt ist. Bei der Entstehung eines Patellaspitzenyndroms können grundsätzlich 3 Bereiche beteiligt sein: der aktive Bewegungsapparat (Muskeln und Sehnen), der passive Bewegungsapparat (Knochen, Gelenke und Bänder), sowie die individuelle Körperstatik.

# Ganzheitliche Behandlung des Patellaspitzensyndroms

Um die Grundlage für eine erfolgreiche Behandlung des Patellaspitzensyndroms zu schaffen ist es wichtig zuerst die Belastungssituation zu beenden. Je nach Intensität ist eine sechs- bis zwölfwöchige Pause ratsam, bevor man langsam wieder zu trainieren beginnt.

## Hilfsmittelversorgung

Bei chronischen oder akuten Schmerzen hilft ein Patellasehnenband wie das JuzoFlex Patella Xtra dabei die Kniescheibe zu führen und zu stabilisieren. Die Massagewirkung der Noppierung fördert die Blutzirkulation und damit den Heilungsprozess. Ist die Ursache des Patellaspitzensyndroms eine Fußfehlstellung können orthopädische Einlagen die Dysbalance ausgleichen. In schweren Fällen verleiht eine Orthese wie die JuzoPro Patella Xtec Plus zusätzlich Stabilität und ist somit noch wirkungsvoller.

Weitere Informationen diesbezüglich finden Sie unter [www.juzo.de/patellaspitzensyndrom](http://www.juzo.de/patellaspitzensyndrom)



**JuzoFlex Patella Xtra**  
Patellasehnenband



**JuzoPro Patella Xtec Plus**  
Orthese zur Patellagleitwegsveränderung

## Übungen zur Stärkung und Vorbeugung

Durch das Patellasehnenband wird die physiologische Führung der Patella verbessert und damit eine schmerzfreie Beweglichkeit gefördert. Maßgeschneiderte Übungen helfen dabei die stützende Muskulatur zu stärken und Dysbalancen auszugleichen. In Zusammenarbeit mit Therapeuten hat Juzo folgende Auswahl an Übungen zusammengestellt.



## Level 1

Übungsprogramm

### Übung 1 · Step-up



Füße hüftbreit, vor einem Steppbrett oder vor einer stabilen Erhöhung (ca. 20 cm) aufstellen. Steigen Sie in einer kontrollierten Bewegung auf die Erhöhung. Achten Sie darauf, dass das Knie nicht über die Fußspitze zeigt!

## Level 1

Übungsprogramm

### Übung 2 · Diagonale im Sitz



Setzen Sie sich mit 90° Grad angewinkelten Beinen auf einen Stuhl. Ziehen Sie ein Bein mit eingedrehter Fußspitze an. Strecken Sie das Bein aus und drehen Sie die Fußspitze so weit wie möglich nach außen.



## Level 2

Übungsprogramm

### Übung 1 · Squats in verschiedenen Spurbreiten



Stellen Sie die Füße, leicht nach außen gedreht, schulterbreit voneinander entfernt auf. Wichtig: Knie und Zehenspitze zeigen immer in die gleiche Richtung. Knie langsam beugen (Po schiebt sich dabei nach hinten) und wieder in die Ausgangsposition zurück.

## Level 2

Übungsprogramm

### Übung 2 · Split-Squats



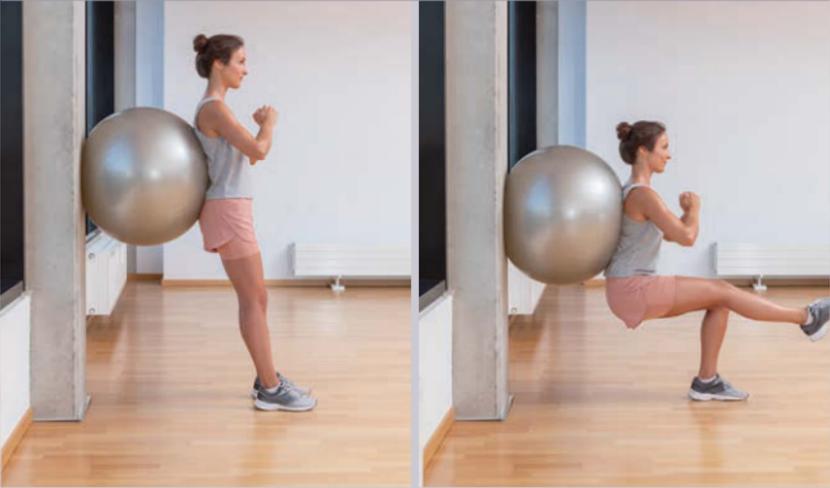
Machen Sie einen großen Schritt in gerader Linie nach vorne. Beugen Sie das hintere Knie. Achten Sie darauf, dass das Knie nicht über die Fußspitze zeigt!



## Level 3

Übungsprogramm

### Übung 1 · Wall-sit dynamic



Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand (idealerweise mit einem weichen Ball). Gehen Sie langsam in die Hocke und strecken Sie in einer fließenden Bewegung ein Bein nach vorne aus.

## Level 3

Übungsprogramm

### Übung 2 · Einbeinige Squats



Für diese Übung brauchen Sie eine bewegliche Standfläche, z. B. ein weiches Kissen oder ein Balance-Pad. Stellen Sie ein Bein auf das Kissen. Heben Sie das zweite Bein an und beugen Sie nun das Knie.



Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung sowie Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Julius Zorn GmbH reproduziert werden.

Überreicht von:

**Julius Zorn GmbH** · Juliusplatz 1 · 86551 Aichach · Deutschland  
info@juzo.de · www.juzo.de



DEU · 14077001/1/1 · 8404 OT · 05/2020  
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

4 062102