

KNIEBESCHWERDEN IM SPORT



THERAPIE TEAM
— PERG —

Läuferknie, Runner's Knee oder vorderer Knieschmerz ist eines der häufigsten Beschwerdebilder im Laufsport. Aber nicht nur im Laufsport, sondern auch bei sämtlichen Sportsportarten kommt es immer wieder zu Knieproblemen.

Ursache und Behandlung eines Läuferknie:

Im Prinzip beschreibt die Diagnose nur den Bereich des Schmerzes, aber gibt noch keinen Aufschluss, welche Struktur das Problem wirklich verursacht. Im und rund um das Kniegelenk befinden sich eine Vielzahl von verschiedenen Bindegewebsstrukturen, welche sich bei einem plötzlichen Trauma, durch ungünstige Bewegungsabläufe oder durch falsche Trainingssteuerung (z.B. zu kurze Regenerationszeiten, zu hohe Belastung während und nach einem Wachstumsschub bei Jugendlichen, usw.) zu einem Läuferknie entwickeln können.

Das Zusammenspiel des aktiven Systems (Muskel-Sehnen Apparates), des passiven Systems (Knorpel, Meniskus, Knochen-, Bandstruktur) und des neurogenen Systems (eingehende und ausgehende Nervenimpulse) führt zu einer adäquaten Reaktion auf einen Belastungsreiz. Das heißt, damit jeder Schritt auf einem unebenen Untergrund in der richtigen Kraftdosierung und der nötigen Stabilität/Balance stattfinden kann, müssen die oben genannten Systeme vollautomatisch und reaktions-schnell zusammenarbeiten.

Liegt ein Defizit in einem der Systeme vor (zum Beispiel nach einer Kreuzbandverletzung), dann können das die beiden anderen Systeme zum Teil übernehmen. Erfolgt jedoch der Trainings- bzw. Belastungsreiz regelmäßig über dieser Belastbarkeitsgrenze, dann führt dies mittel- bzw. langfristig zu einer Überlastungsproblematik wie z.B. beim Runner's Knee.

Deswegen empfiehlt es sich bei Knieschmerzen mit oder ohne struktureller Verletzung (z.B.: Bandruptur) der Ursache auf den Grund zu gehen.

Therapie Team Perg wurde 2015 von Stefanie Lindner, MSc und Markus Fellner, MSc gegründet.



VISION

Ein Therapie Team als Ansprechpartner für den Bewegungsapparat an einen Ort zu bündeln.

PROFESSIONISTEN

Physiotherapeuten, Sportphysiotherapeuten, Ergotherapeuten, Diätologen und Sportwissenschaftliche Beratung

SPEZIALISIERUNG

- Return to sport mit dem Fokus
- Laufen, Laufanalyse, gezielte Rückbildung nach der Schwangerschaft.

Bildgebende Verfahren wie Röntgen, Ultraschall und MRTs sind perfekte Tools um mögliche strukturelle Schäden sichtbar zu machen, reichen aber oftmals alleine nicht aus.

Bei einer physiologischen Bewegungsuntersuchung, wie sie in der Physiotherapie gemacht wird, geht man mittels Tests strukturellen Verletzungen und möglichen Defiziten im Zusammenspiel des aktiven, passiven und neurologischen Systems auf den Grund.

Für einen erfolgreichen Weg zum „Return to Sport“ gehört ein gezielter und auf die individuellen Gegebenheiten abgestimmter stufenweiser Belastungsaufbau. Zu frühe und zu hohe Belastungssteigerungen führen oftmals zu wiederkehrenden Beschwerden, Frustration und Stillstand am Weg zurück zur gewohnten sportlichen Leistungsfähigkeit.

Das Zusammenspiel zwischen Sportler und einem Team von Experten auf dem Bereich Rehabilitation und Prävention, Grundlagenathletik und sportartspezifischer Fitness sehe ich als Fundament für eine erfolgreiche Rückkehr zum gewünschten sportlichen Ziel.

Zur Prävention für sämtlichen Sportverletzungen sehe ich neben der sportartspezifischen Belastbarkeit, vor allem die Grundlagenbelastbarkeit (verbesserte Grundlagenausdauer führt zu einer schnelleren und effektiveren Regenerationsphase) und die Grundlagenfitness (Mobilität, Koordination, Kraft). Den beiden letztgenannten Fitnesseigenschaften werden oftmals zu wenig Trainingszeiten eingeräumt, wodurch es immer wieder zu Verletzungen / Überlastungs-Symptomen kommt. Jedoch sehe ich genau in diesen Trainingsformen einen Schlüssel, um langfristig erfolgreich und verletzungsfrei seine eigene Sportkarriere gestalten zu können.

Das Therapie Team Perg v. l. n. r.: Katharina Hitzker, Andrea Holzmann, Anna Mittmannsgruber, Markus Fellner, Stefanie Lindner, Marie-Therese Heinzl, Elisabeth Kranzl, Johannes Wögerer



TAKE HOME MESSAGE

- Verbessere die Grundlagenausdauer
- Achte auf Basis Mobilität, Koordination und Kraft
- Höre auf mögliche Ermüdungserscheinungen
- Hol dir Rat von Experten, wenn es mal nicht so klappt wie du es dir vorstellst.

THERAPIE TEAM PERG

Dirnbergerstraße 8, 4320 Perg

+43 699 10075515

office@therapieteamperg.at

www.therapieteamperg.at