



Auch online verfügbar unter: medi.biz/PSS

Patellaspitzensyndrom

Physio-Programm



medi. ich föhl mich besser.

Übungen zur Koordination

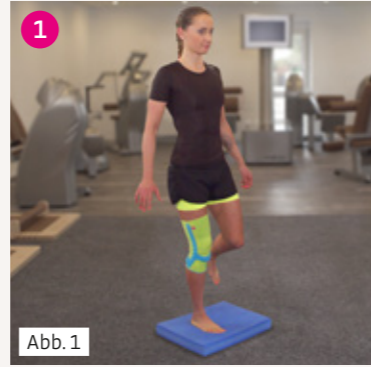


Abb. 1

Beanspruchte Muskulatur
Fuß- und Hüftmuskulatur

Equipment

- Stabilisations-Pad (Alternativ: gerolltes Handtuch, gefaltete Gymnastikmatte)

Ausgangsposition

- Stellen Sie sich einbeinig, barfuß und aufrecht auf das Stabilisations-Pad
- Das Kniegelenk des Standbeins ist leicht gebeugt

Übung

- Heben Sie das andere Bein ab (Einbeinstand) (Abb. 1)
- Die durch den weichen Untergrund erzeugte Instabilität gilt es permanent auszugleichen
- ✓Achten Sie auf eine gute Rumpfspannung und eine gerade Haltung
- ✓Spannen Sie dazu Ihre Bauchmuskulatur an und machen Sie sich groß

Dosierung

- 3 x 30 Sek.
- 3–4 x pro Woche

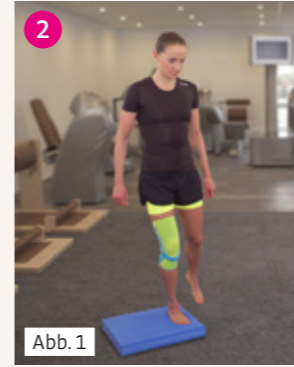


Abb. 1

Hampelmann

Beanspruchte Muskulatur
Fuß- und Rumpfmuskulatur

Equipment

- Stabilisations-Pad (Alternativ: gerolltes Handtuch, gefaltete Gymnastikmatte)

Ausgangsposition

- Stellen Sie sich einbeinig, barfuß und aufrecht auf den Rand des Stabilisations-Pads
- Das Kniegelenk des Standbeins ist leicht gebeugt (Abb. 1)



Abb. 2

Übung

- Spreizen Sie das freie Bein zusammen mit Ihren beiden Armen ab (Abb. 2)
- Führen Sie die Arme und das freie Bein nun langsam wieder an den Körper heran (langsamer „Hampelmann“)
- Die durch den weichen Untergrund erzeugte Instabilität gilt es permanent auszugleichen
- ✓Achten Sie auf eine gute Rumpfspannung und eine gerade Haltung

Dosierung

- 3 x 10 Wdh.
- 3–4 x pro Woche

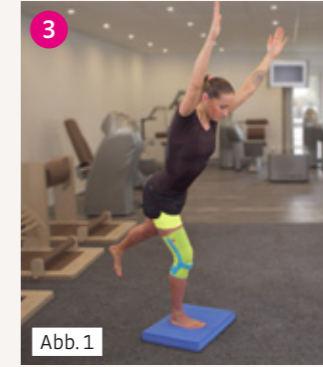


Abb. 1

Mini-Kniebeuge

Beanspruchte Muskulatur
Fuß- und Hüftmuskulatur

Equipment

- Stabilisations-Pad (Alternativ: gerolltes Handtuch, gefaltete Gymnastikmatte)

Ausgangsposition

- Stellen Sie sich einbeinig, barfuß und aufrecht auf das Stabilisations-Pad
- Das Kniegelenk des Standbeins ist leicht gebeugt
- Strecken Sie Ihre Arme und das freie Bein in Verlängerung des Oberkörpers aus und neigen Sie sich um etwa 20° nach vorne (Abb. 1)



Abb. 2

Übung

- Führen Sie nun „Mini-Kniebeugen“ bis etwa 30° aus (Abb. 2)
- Die durch den weichen Untergrund erzeugte Instabilität gilt es permanent auszugleichen
- ✓Arme, Rumpf und abgehobenes Bein bilden eine gerade Linie
- ✓Achten Sie auf eine gute Rumpfspannung
- ✓Vermeiden Sie X-Bein-Stellung

Dosierung

- 3 x 10 Wdh.
- 3–4 x pro Woche

Wichtige Hinweise

- Nehmen Sie sich Zeit und führen Sie die Übungen sorgsam durch.
- Sofern Ihnen von Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten nichts anderes empfohlen wurde, halten Sie sich bitte an die angegebenen Dosierungsangaben. Die 4. Übung ist die zentrale Übung und sollte idealerweise zweimal täglich ausgeübt werden. Alle weiteren Übungen können zusätzlich drei- bis viermal pro Woche durchgeführt werden.
- Zu Beginn können aufgrund der ungewohnten Belastung leichte Schmerzen auftreten, wenn Sie die Übung ausführen. Dies hängt mit dem Heilungsprozess zusammen, der sich über 12 bis 16 Wochen erstreckt. Sollten die Schmerzen zu stark werden, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten.

Übungen zur Kräftigung

Zentrale Physio-Übung

2 x täglich

3 x 15 Wiederholungen

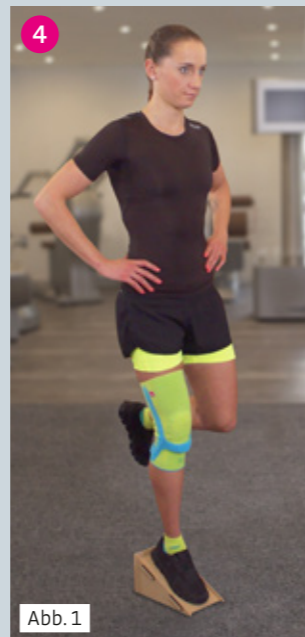


Abb. 1



Abb. 2

Einbein-Kniebeuge

Beanspruchte Muskulatur
Oberschenkelvorderseite und Patellasehne

Equipment

- 25°-Schrägbrett

Ausgangsposition

- Stellen Sie sich einbeinig und aufrecht auf das 25°-Schrägbrett)
- Das Kniegelenk des Standbeins ist leicht gebeugt
- Heben Sie das andere Bein ab (Einbeinstand) (Abb. 1)

Übung

- Führen Sie nun mit dem Standbein Kniebeugen bis etwa 60° aus (Abb. 2)
- ✓Führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus
- ✓Achten Sie bitte auf eine gute Rumpfspannung

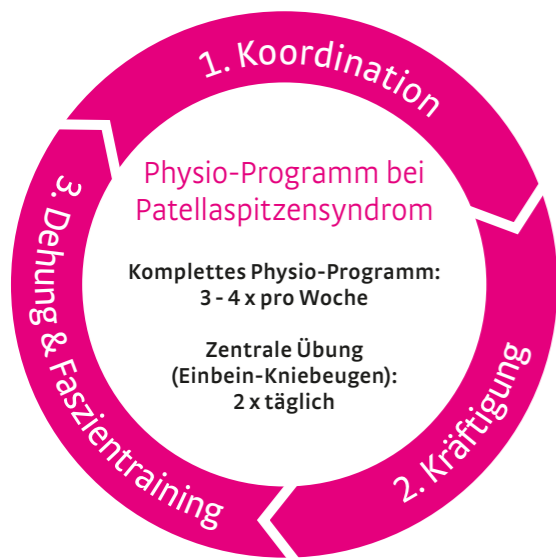
- ✓Schieben Sie das Knie nicht vor die Fußspitze
- ✓Vermeiden Sie eine X-Bein-Stellung

Dosierung

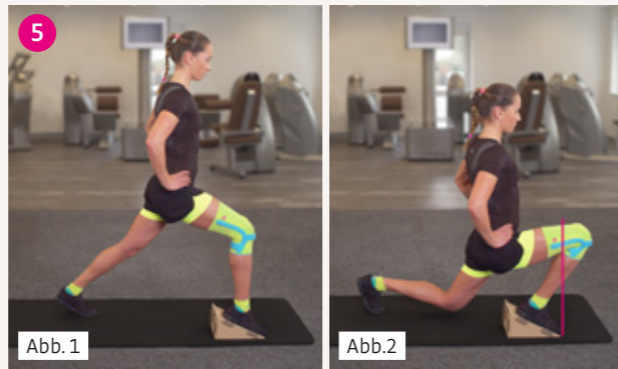
- 3 x 15 Wdh.
- 2 x täglich

Variationen

1. Erleichtern durch Ausführen auf einem ebenen, festen Untergrund (ohne Schrägbrett)
2. Erleichtern durch Festhalten (z. B. an einem Handlauf, Therapiestab, Besenstil)
3. Erschweren durch Zusatzgewichte (z. B. Rucksack mit Gewichten)



Übungen zur Kräftigung



Ausfallschritt

Beanspruchte Muskulatur
Oberschenkelrückseite und Gesäß

Equipment
• 25°-Schrägbrett

Ausgangsposition
• Stehen Sie hüftbreit und aufrecht mit einem Bein auf dem 25°-Schrägbrett
• Machen Sie einen langen Ausfallschritt nach hinten, sodass die Ferse des hinteren Beines vom Boden gelöst ist
• Bleiben Sie aufrecht und halten Sie den Rücken gerade (Abb. 1)

Übung
• Senken Sie nun das hintere Knie und schieben Sie das vordere

Knie nach vorne (Abb. 2)
• Gehen Sie nun wieder nach oben
• Anschließend senken Sie das hintere Knie wieder und schieben das vordere Knie nach vorne
✓ Zur besonderen Betonung des exzentrischen Trainings darf die Kniespitze vor die Fußspitze geschoben werden
✓ Führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus

Dosierung
• 3 x 15 Wdh.
• 3–4 x pro Woche

Variation
Erleichtern durch Ausführen auf einem ebenen, festen Untergrund (ohne Schrägbrett)



Bridging

Beanspruchte Muskulatur
Oberschenkelrückseite und Gesäß

Ausgangsposition
• Legen Sie sich auf den Rücken
• Stellen Sie beide Fersen auf (Abb. 1)

Übung
• Drücken Sie nun das Becken in Richtung Decke
• Spannen Sie das Gesäß an und ziehen sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ein (Abb. 2)
• Senken Sie das Becken nun wieder langsam ab
• Anschließend heben Sie das Becken wieder langsam an
✓ Beachten Sie bitte den richtigen Abstand von Ferse und Gesäß
✓ Wenn Sie das Becken angehoben haben, sollte Ihr Knie-Beuge-Winkel 90° betragen

Dosierung
• 3 x 10 Wdh.
• 3–4 x pro Woche



Wadenheben

Beanspruchte Muskulatur
Wadenmuskulatur

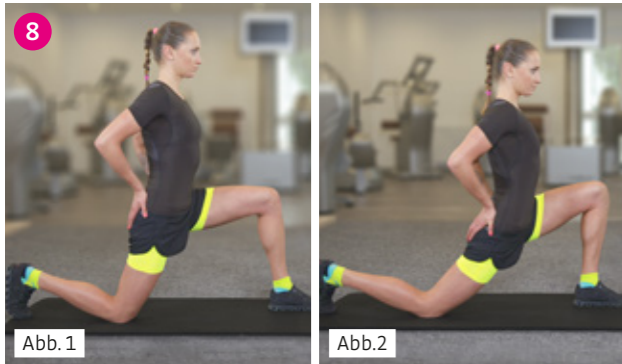
Equipment
• Treppenstufe (optional mit seitlichem Handlauf)

Ausgangsposition
• Stellen Sie sich mit beiden Fußballen an die Kante einer Stufe (z.B. Treppenstufe)
• Beugen Sie Ihre Knie leicht

Übung
• Gehen Sie in den Hochzehenstand (Abb. 1)
• Senken Sie nun die Fersen ab, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Wade spüren (Abb. 2)
• Drücken Sie sich dann wieder bis auf die Zehenspitzen hoch
✓ Führen Sie die Übung auf einer rutschfesten Treppe durch und tragen Sie dabei Schuhe
✓ Halten Sie sich für mehr Stabilität an einem Handlauf fest

Dosierung
• 3 x 10 Wdh.
• 3–4 x pro Woche

Übungen zur Dehnung & Faszientraining



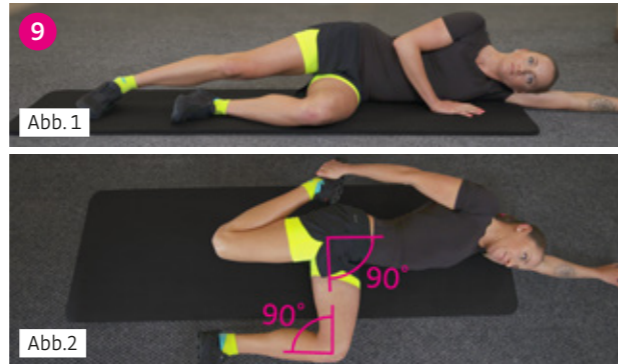
Hüftlendenmuskel

Beanspruchte Muskulatur
Hüftlendenmuskel

Ausgangsposition
• Machen Sie einen weiten Ausfallschritt
• Dabei knien Sie mit dem hinteren Bein auf dem Boden („Ritterschlag“) (Abb. 1)
✓ Bleiben Sie aufrecht und halten Sie den Rücken gerade

Übung
• Drücken Sie mit Ihren Händen die Hüfte nach vorne unten, bis Sie ein Spannungsgefühl in der Leiste spüren (Abb. 2)
✓ Schieben Sie bitte die Kniespitze nicht vor die Fußspitze
✓ Wenn Sie den Druck auf die Kniescheibe als unangenehm empfinden, nutzen Sie eine weiche Unterlage

Dosierung
• 3 x 20 Sek.
• 3–4 x pro Woche



Oberschenkelvorderseite

Beanspruchte Muskulatur
Oberschenkelvorderseite

Ausgangsposition
• Legen Sie sich seitlich auf den Boden
• Beugen Sie das untere Bein im Knie- und Hüftgelenk um jeweils 90° (Abb. 1)

Übung
• Ziehen Sie nun das oben liegende Bein durch Greifen am Sprunggelenk nach hinten, bis Sie die Dehnung in der Oberschenkelvorderseite spüren (Abb. 2)
✓ Achten Sie bitte darauf, dass Sie den Oberschenkel parallel zum Boden halten
✓ Spannen Sie stets die Bauchmuskulatur an und vermeiden Sie ein Hohlkreuz

Dosierung
• 3 x 20 Sek.
• 3–4 x pro Woche



Oberschenkelrollen

Beanspruchte Muskulatur
Oberschenkelmuskulatur

Equipment
• Faszienrolle (z. B. Blackroll®)

Ausgangsposition
• Legen Sie sich auf den Bauch
• Platzieren Sie die Massagerolle unter Ihrer Oberschenkelmuskulatur
• Stützen Sie sich mit den Unterarmen ab (Abb. 1)

Übung
• Rollen Sie langsam über die volle Länge des Oberschenkels vor und zurück (Knie bis Hüfte) (Abb. 2)
✓ Halten Sie bitte den Rumpf gerade und entspannen Sie – soweit wie möglich – die Oberschenkelmuskulatur
✓ Anfangs kann die Übung leicht schmerzhaft sein, es sollte aber nie über einen gut erträglichen Schmerz hinausgehen

Dosierung
• 3 x 10 Wdh.
• 3–4 x pro Woche



Wadenrollen

Beanspruchte Muskulatur
Wadenmuskulatur

Equipment
• Faszienrolle (z. B. Blackroll®)

Ausgangsposition
• Setzen Sie sich auf den Boden
• Stellen Sie einen Fuß auf und legen das andere Bein mit der Wade auf die Faszienrolle
• Stützen Sie sich mit den Händen nach hinten ab (Abb. 1)

Übung
• Heben Sie Ihr Gesäß leicht vom Boden ab
• Rollen Sie nun langsam über

die volle Länge der Wade vor und zurück (Achillessehne bis Kniekehle) (Abb. 2)
✓ Die Rumpfmuskulatur unterstützt dabei die Bewegung Ihres Körpers
✓ Die Fußspitze zeigt nach unten, so dass die Wadenmuskulatur entspannt ist
✓ Anfangs kann die Übung leicht schmerzhaft sein, es sollte aber nie über einen gut erträglichen Schmerz hinausgehen

Dosierung
• 3 x 10 Wdh.
• 3–4 x pro Woche