




Runner's Knee

Das Läuferknie (engl. Runner's Knee) ist ein Schmerzsyndrom an der Knieaussenseite, welches meist durch Überlastung des Tractus iliotibialis entsteht. Der Tractus iliotibialis ist eine Sehnenplatte, welche am Becken entspringt und seitlich am Oberschenkel bis über das Kniegelenk zieht.

Besonders häufig betroffen sind Läufer oder andere Ausdauersportler, welche eine hohe Belastung auf das Kniegelenk haben. Bei dieser hohen Belastung kann es dazu führen, dass der Tractus iliotibialis über den seitlichen Gelenkkopf des Kniegelenks rutscht, wobei es zu Irritationen und Entzündungen kommen kann.

Ein wichtiger Aspekt bei dieser Verletzung ist die Hüftstabilität. Wenn das Hüftgelenk nicht gut stabilisiert wird, kann es vermehrt zu Spannungen im Bereich des Kniegelenkes kommen.

Das Runner's Knee kann man in den meisten Fällen konservativ, d.h. ohne Operation behandeln. In der Physiotherapie kommen Massnahmen wie Dehnungen, Stosswellentherapie, Hüft- und Beinachsentraining zum Einsatz. Ausserdem sollte man seinen Lifestyle anpassen und Belastungen, die den Schmerz provozieren vermeiden.

		
<i>Aussenrotation in Seitenlage mit angewinkelten Beinen</i>	<i>Hüftabduktion in Seitenlage</i>	<i>Hüft-Aussenrotation im Einbeinstand zur Stabilisierung der Beinachse</i>