



Läuferknie

Tractus-Syndrom



Meist am Wochenende oder am frühen Abend, überall sieht man sie, in Grünanlagen der Städte, an Seen oder in Wäldern: Jogger, Walker oder Läufer. Laufen ist die natürliche Fortbewegungsart des Menschen, und so wundert es nicht, dass immer mehr Menschen durch Laufen einen Ausgleich zu ihrem ansonsten vielleicht zu bewegungsarmen Alltag suchen. Zu viel Laufen oder auch falsches Laufen kann jedoch auch zu Problemen, meist Schmerzen auf der Knieaußenseite führen. Werden diese nicht frühzeitig behandelt, setzt das dem Wunsch nach Bewegung allzu oft ein vorzeitiges Ende.

Ursachen

Bei fast allen Sportarten wird das Kniegelenk stark belastet, denn aufgrund der Hebelwirkung zwischen den langen Ober- und Unterschenkelknochen greifen an diesem Gelenk teilweise erhebliche Kräfte an. Das Kniegelenk kann den enormen Belastungen jedoch nur dann standhalten, wenn alle am Gelenk beteiligten Strukturen, wie Knochen, Knorpel, Bänder, Kapsel, Menisken und die Muskulatur, reibungslos zusammenspielen. Nicht nur plötzliche Krafteinwirkungen von außen, wie beispielsweise bei einem Unfall, sondern auch immer wiederkehrende, gleichförmige Bewegungen wie beim Langstreckenlauf können Probleme verursachen.

Beim „Läuferknie“ kommt es durch eine chronische Fehl- oder Überbelastung des Knies zu Beschwerden, meist Schmerzen an der Außenseite. Verursacher dieser Beschwerden ist eine Sehnenplatte (Tractus iliotibialis), die von der Hüfte kommend über Oberschenkel und Knie zur Außenseite des Schienbeinkopfes verläuft. Normalerweise gleitet diese Sehnenplatte beim Beugen und Strecken des Beines problemlos über die Außenseite des Kniegelenkes. Kommt es jedoch durch zu intensives Laufen (Überlastung) oder falsches Laufen (Fehlbelastung) zu einer Reizung der Sehnenplatte, muss frühzeitig gezielt behandelt werden, da ansonsten chronische Knieschmerzen die Folge sind.

Bei Patienten mit Läuferknie ist die Muskulatur im Hüftbereich meist stark verkürzt. Deshalb gleitet

die Sehnenplatte (Tractus iliotibialis) mit erhöhter Spannung über die Außenseite des Kniegelenkes und führt so zur Entzündung des überstrapazierten Gewebes. Häufig sind aber auch Fehlstellungen der Beinachsen (insbesondere O-Bein), Fußfehlformen (Senkspreizfuß, Hohlfuß) oder falsche Laufschuhe mit verantwortlich.



Symptome

Die Betroffenen klagen häufig über Schmerzen an der Außenseite des Kniegelenkes, die erst nach einer gewissen Zeit des Laufens auftreten. Gewöhnlich werden sie während des Laufens immer stärker, sodass die Laufeinheit abgebrochen werden muss. Nach Beendigung des Laufens verschwinden die Schmerzen meist sehr rasch und treten gewöhnlich bei Alltagsbelastung nicht mehr auf. Sportarten wie Tennis, Fußball etc., die eigentlich das Kniegelenk erheblich stärker belasten, können meist problemlos ausgeübt werden. Nur selten finden sich eine Schwellung oder Überwärmung als Zeichen einer Gewebsentzündung.



Läuferknie Tractus-Syndrom



Diagnose

Der erfahrene Orthopäde oder Sportmediziner kann die Diagnose „Läuferknie“ häufig schon anhand der Schilderung des Patienten sowie nach gezielter Untersuchung des Kniegelenkes und der Muskulatur stellen. Eine weiterführende Diagnostik gegebenenfalls mit Ultraschall, Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT) oder Röntgenbild ist nur in Zweifelsfällen angezeigt. Sie ist immer dann zu empfehlen, wenn andere Erkrankungen wie beispielsweise Ermüdungsfrakturen, Meniskus- oder Knorpelschäden ausgeschlossen werden müssen oder der Patient auf eine gezielte Therapie nicht anspricht.

Therapie

Auch wenn es den meisten Läufern schwer fällt: Zunächst muss das Laufen reduziert werden! Stattdessen können zwischenzeitlich andere Sportarten wie Radfahren, Fitnessstraining, Schwimmen etc. meist bedenkenlos durchgeführt werden. In der akuten Phase, d.h. unmittelbar nachdem die Knieschmerzen beim Laufen aufgetreten sind, sollte der schmerzhafte Bereich gekühlt und mit einer entzündungshemmenden Salbe (z.B. Diclofenac, Ibuprofen) eingerieben werden. Langfristig entscheidend ist jedoch, die Ursache des Läuferknie zu erkennen und zu behandeln:

Meist findet sich bei Läufern eine verkürzte Muskulatur auf der Hüftaußenseite den sogenannten Abduktoren (Musculus gluteus medius und minimus und Musculus tensor fasciae latae). Eine intensive, täglich mehrfache selbstständige Dehnung dieser Muskeln ist für eine erfolgreiche Behandlung von entscheidender Bedeutung. Unterstützt werden sollte dies durch eine gezielte Physiotherapie mit Krankengymnastik, Querfraktionen und gegebenenfalls Elektrotherapie. Physikalische Maßnahmen zur lokalen Stoffwechselanregung wie Eislöl-Behandlung (Eisabreibungen für jeweils 10 bis 12 Minuten), Wechselbäder oder Wärmepackungen sollte der Patient regelmäßig selbstständig durchführen, um den Heilungsverlauf des chronischen „Läuferknie“ zu unterstützen.

In schwereren Fällen müssen unter Umständen zusätzlich entzündungshemmende Tabletten oder Spritzen mit stoffwechsellagernden bzw. regenerativen Substanzen verabreicht werden.

Prinzipiell sollten beim Sportler sein Laufstil und seine Laufschuhe überprüft werden. Etwaige Fehlstellungen der Beinachsen oder der Füße müssen durch geeignete Laufschuhe und gegebenenfalls spezielle Einlagen ausgeglichen werden.



Rehabilitation und Prophylaxe

Nach Abklingen der akuten Beschwerden kann meist nach ca. 2 Wochen ein leichtes Training wieder aufgenommen werden. Wichtig hierbei ist, dass Über- und Fehlbelastungen der Kniegelenke vermieden werden. Dementsprechend sollten die Trainingsumfänge nur langsam gesteigert werden.

Eine der wichtigsten begleitenden bzw. vorbeugenden Maßnahmen ist das Stretching vor und nach der sportlichen Betätigung. Dabei sollte besonders die Außenseite des Beines gedehnt werden (beispielsweise durch Überkreuzen der Beine im Stehen und seitliches Neigen des Oberkörpers).



Läuferknie Tractus-Syndrom



Kontaktdaten

KLINIK am RING, Köln
Orthopädie und Sporttraumatologie
Hohenstaufenring 28
50674 Köln

Telefon (02 21) 9 24 24-220
Telefax (02 21) 9 24 24-270
E-Mail: orthopaedie@klinik-am-ring.de
Internet: www.klinik-am-ring.de

Terminvereinbarung:

Dr. Preis: (02 21) 9 24 24 -221
Frau Becker: -222
Dr. Schroeder: -223
Dr. Lages: -226

Ihre Ärzte



Dr. med.
Stefan Preis



Christine Becker



Dr. med.
Jörg Schroeder



Dr. med.
Alexander Lages