



Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Linderung für das Läuferknie

Mit einer neuen Methode der Ultraschalluntersuchung erforscht eine Physiotherapeutin die Ursachen von Knieschmerzen.

Ein scharfer, brennender Schmerz, typischerweise an der Außenseite des Knies: So fühlt es sich an, wenn man unter einem Läuferknie leidet. Dieses äußerst unangenehme Sportlerleiden betrifft grob geschätzt zehn Prozent aller Läufer – und kann Betroffenen ihren Lieblingssport auf Dauer vermiesen. Das Läuferknie verursacht nämlich Schmerzen, die während des Laufens so stark werden, dass man die Laufrunde zwangsweise abbrechen muss, und die im Akutstadium auch danach noch anhalten können.

Die Ursache der Beschwerden ist noch nicht vollständig geklärt, Auslöser sind meist sich über eine längere Dauer wiederholende Beuge- und Streckbewegungen des Knies. Was gegen die Schmerzen getan werden kann, ist aktuell Gegenstand von Untersuchungen. Eine davon führt Miriam Friede durch, sie lehrt am Studiengang Physiotherapie der FH Kärnten. Im Rahmen ihrer Doktorarbeit an der Uni Innsbruck will sie den Ursachen des Läuferknies mithilfe einer neuen Ultraschalltechnik auf den Grund gehen: „Die Vermutung ist, dass übermäßige Spannung des Bindegewebes an der Außenseite des Oberschenkels zur Reizung darunterliegender Gewebe führt“, sagt Friede.

Im Zuge einer Studie mit der

Privatuni Umit in Hall und der Uniklinik Innsbruck vergleicht sie nun die Ultraschallaufnahmen von Schmerzpatienten mit

denen von gesunden Läufern – allesamt Hobbysportler. Jeweils 14 Probanden pro Gruppe werden untersucht: Dabei wird die Spannung am äußeren Oberschenkel mit der sogenannten Scherwellen-Elastografie gemessen. Diese neue Variante der Ultraschalluntersuchung erzeugt Bilder, die Spannungen des Bindegewebes (auch Faszien genannt) sichtbar machen.

Entzündungen sind oft die Folge von zu hoher Spannung in den Faszien, spürbar durch brennenden Schmerz. Friede erhofft sich durch die Ergebnisse aus der klinischen Studie neue Methoden zur physiotherapeutischen Behandlung des Läuferknies. „Im Grunde geht es darum, die konservative Therapie zu verbessern, um Rückfälle und damit in letzter Konsequenz operative Eingriffe zu vermeiden“, sagt Friede.

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Glossar

Faszien stellen ein neues Forschungsgebiet für die Medizin dar. Sie ziehen sich wie Bänder durch den Körper und sorgen nicht nur für Stabilität, sondern erfüllen vermutlich weitere Aufgaben, die erst erforscht werden müssen.

Die Scherwellen-Elastografie ist eine neue Methode, um die Rolle der Faszien besser zu verstehen. Sie misst mit Ultraschallwellen die Spannung des Bindegewebes und lässt so Schlüsse auf die Gewebesteifigkeit zu.



”

Die Vermutung ist, dass die Schmerzen durch Spannungen des Bindegewebes zwischen Becken und Knie entstehen.

Miriam Friede

“



Schmerzen im Knie: Kräftigungs- und Dehnungsübungen helfen, es braucht aber auch längerfristige Physiotherapie