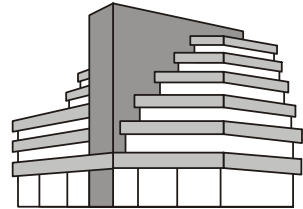


Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



Bahnhofstraße 9
27356 Rotenburg

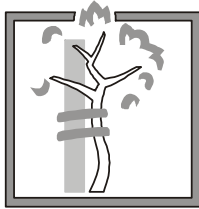
Tel. 04261 3040
Fax 04261 960360

www.gaertner-servatius.de
mail@gaertner-servatius.de

Der sogenannte jugendliche vordere Knieschmerz

Schmerz bei:	langem Sitzen z.B. im Kino, Auto, etc. beim Treppensteigen beim Wiederaufrichten aus der Hocke teilweise nach vermehrter sportlicher Aktivität
Die Schmerzursache ist nicht vollständig wissenschaftlich geklärt:	fast immer: relativ weiche Bandführung häufig X-Beine und überstreckbare Kniegelenke meist Muskelverkürzungen der knienahen Muskeln gestörtes Muskelzusammenspiel besonders am wachsenden Körper
Verlauf:	in der Regel Schmerzfremieit nach Wachstumsabschluss
Behandlungsmöglichkeiten:	langfristige eigene Dehn- und Kräftigungsübungen Geduld! bei fehlendem Erfolg, Anleitung durch Krankengymnasten Elektrostimulation Galileo-Trainingsgerät

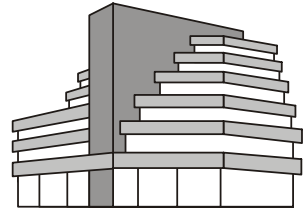
Kein Grund zur Operation!



Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

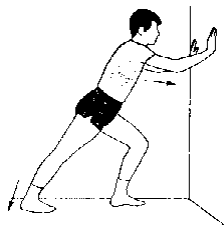
Dr. med. Andrea Servatius



Eigenprogramm

1. Dehnübung

Hintere Unterschenkelmuskulatur



Ausführung

- ↓ Ferse auf den Boden drücken
- Körper gleichmäßig nach vorne neigen

Hinweis

Durch Beugen des Kniegelenkes wird bei sonst gleicher Ausführung gezielt die tiefe Wadenmuskulatur (M. soleus) gedehnt.

Vordere Unterschenkelmuskulatur



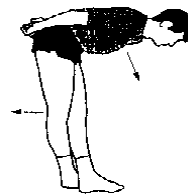
Ausführung

- ↑ Ferse in Richtung Gesäß ziehen
- Knie langsam nach hinten bewegen

Hinweis

Der Kopf ist leicht nach vorne gebeugt.
Bei starker Verkürzung kann die Distanz zwischen Hand und Fuß mit einem Tuch überbrückt werden.

Vordere Oberschenkelmuskulatur



Ausführung

- ↓ Oberkörper nach vorne neigen
- ← Knie strecken

Hinweis

Der Rücken wird möglichst gerade gehalten.
Spannungsunterschiede zwischen links und rechts sind als Hinweis zu werten, welche Seite intensiver gedehnt werden muss.

Varianten der Dehnübungen

1. Rückenlage



Ausführung

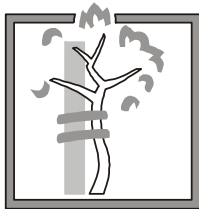
Gesundes Bein liegt gestreckt auf dem Boden
Betroffenes Bein 90° in der Hüfte gebeugt
Oberschenkel mit dem Handtuch halten
Fuß hochziehen, Ferse schiebt Richtung Decke
⇒ Spürbares Ziehen in der Kniekehle

2. Langsitz



Ausführung

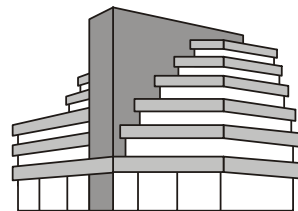
Füße hochziehen
Kniekehle fest nach unten drücken
Versuchen Sie, mit den Händen an die Fußspitzen zu kommen
Wiederholung 10x, 10 Sekunden halten
⇒ Spürbarer Zug an der hinteren Beinmuskulatur



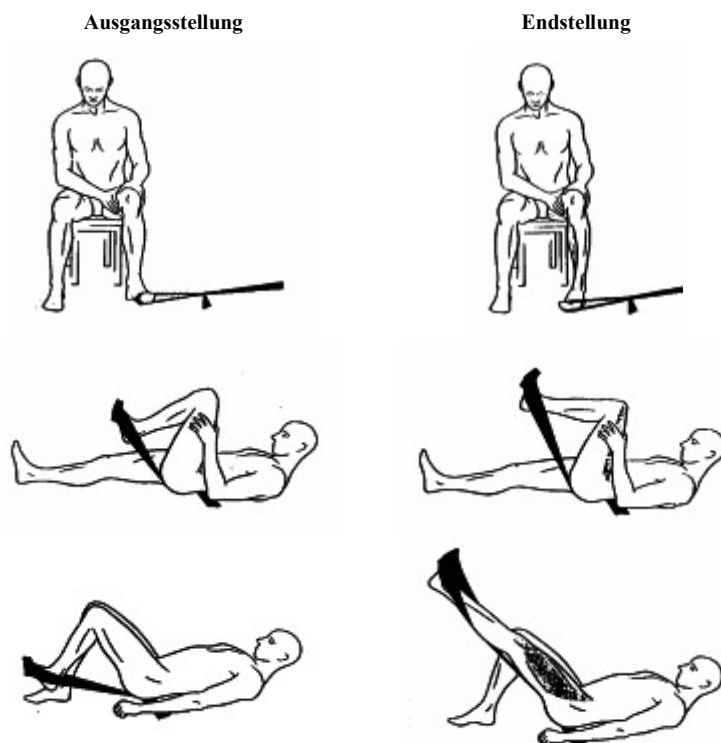
Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



2. Kräftigung



3. Übungen: z.B. auf dem Therapiekreisel mit Einbeinstand, Fangen von Bällen und ähnlichen Übungen, Galileotrainingsgerät, Elektrostimulation
4. Druckpunktbehandlung (Rubbelmassage) an der Knieaußenseite etwas oberhalb des Gelenks

Besuchen Sie uns im Internet: www.gaertner-servatius.de

Ihre
Orthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Joachim Gärtner & Dr. med. Andrea Servatius