

1.40-DOK2-45 Patienteninformation „Jumper’s Knee “ – Anleitung zu exzentrischen Selbstübungen

Übungsanleitung

Beginnen Sie mit 15 Wiederholungen täglich. Ein Ziehen oder leichte Schmerzen dürfen dabei auftreten. Wenn die Durchführung dieser Übung beschwerdefrei möglich ist, steigern Sie die Wiederholungszahl auf 2 x 15, später auf 3 x 15 Wiederholungen pro Tag.

Am Ende der Übungen legen Sie einen Eisbeutel auf die betroffene schmerzhafteste Sehne / Faszie. Eine Eisanwendung von 3 x 10 Minuten mit kurzer Pause dazwischen ist effektiver als eine Daueranwendung über 30 Minuten.

Achtung!

Wenn Sie die Übungen durchführen, dürfen leichte Schmerzen auftreten. Sollten die Schmerzen so stark werden, dass Sie die Übungen abbrechen müssen, reduzieren Sie die Belastung um 15 Wiederholungen pro Tag. Werden dadurch die Beschwerden nicht geringer oder treten unter den Übungen zunehmend Beschwerden im Alltag auf, setzen Sie die Übungen aus und kontaktieren Sie uns.

Wenn Sie 3 x 15 Wiederholungen problemlos bewältigen können, steigern Sie die Last mit Rucksack und weiterer, zunehmender „Beladung“.

Heilungszeit beachten!

Der Sehnenstoffwechsel ist sehr langsam. Daher erstreckt sich der Heilungsprozess über 12 – 16 Wochen. In den ersten 4 Wochen kann es durchaus sein, dass Sie noch keine Beschwerdeverbesserung, ggf. sogar eine leichte Verschlechterung durch die ungewohnte Belastung spüren. Haben Sie bitte etwas Geduld und führen Sie die Übungen konsequent durch.

Ausführung der Übungen



Das betroffene Bein steht auf einem dicken Buch oder Schrägbrett mit ca. 25° Neigung. Sie können sich bei dieser Übung gerne an einer Stuhllehne festhalten.



Langsame Kniebeuge mit dem betroffenen Bein bis 90°. Verharren Sie ca 3 Sekunden in dieser Position. Gehen Sie dann zügig zurück in die Ausgangsstellung.