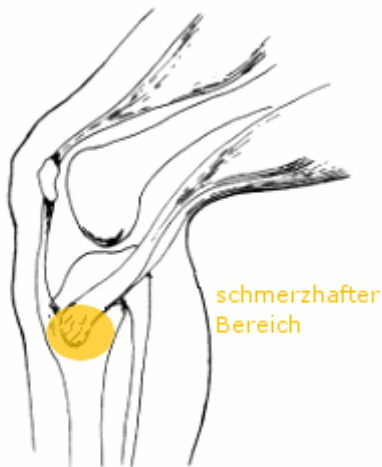


Pes anserinus Syndrom



Symptomatik

Schmerzen an der medialen Seite der Tibia im oberen Drittel

Ursache

Ansatz von 3 Muskeln mit unterschiedlicher Funktion:

1. Muskulus sartoris
2. Musculus semitendinosus
3. Musculus gracilis

Überpronation und damit einhergehende Tibiainnenrotation.

Beckeninstabilitäten können über eine muskuläre Dysbalance zu einer vermehrten Belastung und Reizung des Pes anserinus führen.

Therapie und Rehabilitation

In erster Linie besteht die Behandlung in der akuten Phase aus Eiswendungen, Medikation und Ruhigstellung sowie der Regulierung gestörter Biomechanik.

Zur Behandlung der Entzündung können lokale Kortisoninjektionen und Ultraschallbehandlungen hilfreich sein.

Anschließend sollte ein vorsichtiges Muskelaufbautraining durchgeführt werden. Erst nach vollständiger Ausheilung des Krankheitsbildes sollte die ursprünglich ausgeübte Sportart wiederaufgenommen werden, damit das Krankheitsbild nicht chronisch wird.

Prävention

Problemorientiertes Dehn-, Kräftigungs-, Stabilisationsprogramm

Senomotorisch

Regulation aller Achsabweichungen durch Sensomotorische Fußbettungen