



medi

Ratgeber

# PATELLASPITZENSYNDROM (PSS)

Ursachen, Therapiemöglichkeiten  
und Tipps



medi. ich fühl mich besser.

# Patellaspitzensyndrom (PSS) – das steckt dahinter

Das Patellaspitzensyndrom (PSS) ist eine Überlastung der Kniescheibensehne (Patellasehne) mit Schmerzen im Bereich der Kniescheibenspitze.

Es ist vor allem bei sprungintensiven Sportarten (Basketball, Volleyball), bei Sportarten mit „Stop-and-go-Bewegungen“ (Fußball, Tennis) oder bei Läufern weit verbreitet. Im Volksmund wird dieses Krankheitsbild daher auch als Jumper's Knee (Springerknie) oder Runner's Knee (Läuferknie) bezeichnet.



## Äußere Faktoren und Ursache für das „Läuferknie“ können sein:

- zu harter Untergrund, zum Beispiel Asphalt oder Turnhallenboden
- zu intensive Trainingseinheiten
- ungewohnte Belastung, zum Beispiel bei einer neuen Sportart oder wenn das Training zu übermütig gestartet und das Knie extrem belastet wird

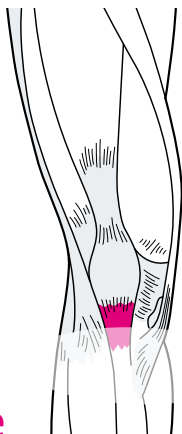
## Auch körperliche Faktoren können eine Rolle spielen:

- mit zunehmenden Alter sinkt die Elastizität der Sehnen
- Knie- und Fußfehlstellungen
- verkürzte Sehnen oder Muskeln
- angeborene Bandschwäche (Bandlaxität)



# Beschwerden – so äußert sich das Patellaspitzensyndrom

Die Beschwerden treten zu Beginn in der Regel nur nach der Belastung auf, beispielsweise nach sportlicher Aktivität. Mit der Zeit nehmen Betroffene die Schmerzen auch während des Sports oder im Alltag wahr: insbesondere beim Treppensteigen oder nach längerem Sitzen.



## Ursache

Überlastung an der Spitze der Kniescheibe –  
im Ansatzbereich der Kniescheibensehne

Reizung der Patellasehne

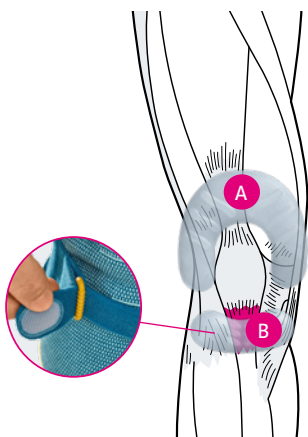
Patellaspitzensyndrom

# Therapie – effektive Unterstützung

Die Therapie eines Patellaspitzenyndroms erfolgt in erster Linie konservativ, also nicht-operativ.

Bewährt haben sich Bandagen oder Orthesen, zum Beispiel die Genumedi PSS. Sie kann den Sehnenansatz stimulieren, zu einer sicheren Führung der Kniescheibe beitragen und Schmerzen reduzieren.

Medizinische Eingriffe sind nur dann nötig, wenn ein Patellasehnenriss vorliegt.



**A** Sichere Führung der Kniescheibe mithilfe einer Patellapelotte

**B** Stimulation der Kniescheibensehne durch eine spezielle Sehnenpelotte, mithilfe eines Gurtbands kann der Druck auf die Sehne individuell eingestellt werden.

**Entlastung des Kniescheibensehnenansatzes + weniger Schmerzen**

# Was hilft bei Patellaspitzen- syndrom?

Neben der konservativen Behandlung mit einer Knieorthese, wie zum Beispiel Genumedi PSS, können spezielle Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Beweglichkeit den Heilungsprozess unterstützen und Beschwerden lindern.

Die therapiebegleitenden Übungen zielen darauf ab, die muskuläre Kniestabilität zu verbessern, die Patellasehne zu entlasten und die Beweglichkeit des Knies zu verbessern.



# Digitale Therapiebegleiter – für ein gesundes Comeback

**Digitale Therapiebegleiter, beispielsweise eine Web-App, helfen und unterstützen Patient:innen während ihrer individuellen Therapie, wie zum Beispiel die DiGA companion patella.**

Dabei gibt es häufig ein videogestütztes, adaptives Trainingsprogramm. Dies ist speziell für das jeweilige Krankheitsbild konzipiert sowie zeit- und ortsunabhängig durchführbar.

## Apps auf Rezept – Digitale Gesundheitsanwendungen

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) werden auch als „Apps auf Rezept“ bezeichnet. Eine DiGA erfüllt im Gegensatz zu gewöhnlichen Gesundheits- und Lifestyle-Apps deutlich höhere gesetzliche Anforderungen an Sicherheit, Funktions-tauglichkeit, Qualität, Datensicherheit und Datenschutz. Zusätzlich muss in Studien nachgewiesen werden, dass eine DiGA entweder die Gesundheit der Patient:innen oder den Versorgungsprozess verbessert. Erst nach erfolgreicher Prüfung durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) können diese Apps verordnet werden. Die Kosten übernimmt die gesetzliche Krankenkasse, es fällt keine Rezeptgebühr an. Privatversicherte können eine Kostenübernahme bei ihrer Versicherung anfragen – bei vielen wurden DiGA bereits in ihren Leistungskatalog als Standardleistung aufgenommen.

## Was bietet eine DiGA Web-App wie zum Beispiel die DiGA companion patella?

- Personalisiertes Video-Trainingsprogramm
- Übersichtliche Trainingsstatistik
- Wissensdatenbank
- Ohne Wartezeit – einfach einloggen und loslegen
- Gebündeltes Expertenwissen



Für weitere Informationen und für den Zugang zur Web-App scannen Sie den QR Code oder nutzen die Short-URL: [www.medi.biz/companion-patella](http://www.medi.biz/companion-patella)

Mehr Informationen



[medi.biz/companion-patella](http://medi.biz/companion-patella)

Können wir noch mehr für Sie tun?

Unser Service-Team ist gerne für Sie da.

Hotline +49 921 912-750

Montag bis Donnerstag 9.00 bis 16.00 Uhr

Freitag 9.00 bis 14.00 Uhr

[verbraucherservice@medi.de](mailto:verbraucherservice@medi.de)



medi GmbH & Co. KG  
Medicusstraße 1  
95448 Bayreuth  
Germany  
[www.medi.de](http://www.medi.de)



4 051526 769113

0030026 / 08.2025