



medi

Ratgeber

PATELLOFEMORALES SCHMERZSYNDROM

Ursachen, Therapiemöglichkeiten
und Tipps bei vorderem Knieschmerz



medi. ich fühl mich besser.

Patellofemorales Schmerzsyndrom (PFSS) – das steckt dahinter

Das Knie ist sehr komplex aufgebaut, Kniebeschwerden können deswegen viele Ursachen haben. Das patellofemorale Schmerzsyndrom beschreibt Schmerzzustände im Bereich des Knie-scheibengelenks (Patellofemoralgelenk) – diese treten hinter, neben oder unterhalb der Kniescheibe auf. Man spricht daher oft einfach vom „vorderen Knieschmerz“.

Diese Patienten sind vor allem betroffen

Bei jungen Frauen tritt das Patellofemorale Schmerzsyndrom besonders häufig auf. Denn im Laufe der Wachstumsphase passen sehr häufig das Muskel- und Knochenwachstum nicht zusammen. Zusätzlich spielen das vermehrte Auftreten von Fehlstellungen (z. B. X-Beine), hormonelle Aspekte sowie eine geringere sportliche Aktivität eine Rolle.

Grundsätzlich werden drei Instabilitätsgrade unterschieden:

- Lateralisation der Kniescheibe
(die Kniescheibe gleitet seitlich an der Führungsrinne)
- Subluxation der Kniescheibe
(die Kniescheibe renkt sich fast aus)
- Luxation der Kniescheibe
(die Kniescheibe renkt sich vollständig aus)

Behandlung: Was hilft bei vorderem Knieschmerz?

Die meisten Fälle von Lateralisierung oder Subluxation der Kniescheibe werden konservativ behandelt, das heißt ohne Operation. Der Patient trägt eine Kniebandage oder eine Knieorthese (bei Luxation), um die Kniescheibe und das Kniegelenk zu stabilisieren. Es ist außerdem wichtig, die Zugrichtung auf die Kniescheibe zu korrigieren. Wenn die Kniescheibe einmal oder sogar mehrfach ausgerenkt ist, kann eine Operation in Erwägung gezogen werden.

Übungen bei patellofemoralem Schmerzsyndrom

Mit gezielten Übungen lassen sich die Beschwerden des patellofemorales Schmerzsyndroms lindern und die Beweglichkeit des Knies verbessern.

Weitere Infos unter: www.medi.biz/uebungen-pfss



Weitere Risikofaktoren, die das patellofemorale Schmerzsymptom begünstigen

Aus anatomischer Sicht zählen dazu Normabweichungen der Gleitrinne oder der Kniescheibenform. Als weitere Risikofaktoren gelten unter anderem ein lockerer Bandapparat (Hypermobilität der Kniescheibe), eine hochstehende Kniescheibe und ein Ungleichgewicht zwischen äußerer und innerer, vorderer Oberschenkelmuskulatur. Letzteres kann dazu führen, dass die verkürzten Muskeln die Kniescheibe über die Sehnen zur Seite ziehen. Die Folge: eine Instabilität der Kniescheibe.

Symptome und Anzeichen, die sich bei einer instabilen Kniescheibe bemerkbar machen

Die Schmerzen machen sich hinter, neben oder unter der Kniescheibe bemerkbar. Vor allem nach langem Sitzen oder längerer Ruhigstellung des Kniegelenks (Anlaufschmerzen), aber auch in Verbindung mit sportlicher Betätigung oder beim Treppensteigen.

Triggerpunkte: Wenn Schmerzen ausstrahlen

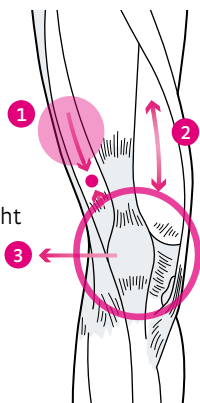
Gesunde Muskulatur spannt sich an und entspannt sich wieder. Eine Überlastung kann dazu führen, dass sich der äußere Oberschenkelmuskel erst dauerhaft verspannt und anschließend verkürzt. Hier können sich „Triggerpunkte“ bilden, die Schmerzen verursachen und ausstrahlen. Beschwerden im Knie können somit auch mit der Bildung eines Triggerpunktes in der äußeren, vorderen Oberschenkelmuskulatur zusammenhängen.

Ursachen, die vorderen Knieschmerz auslösen

Zu den häufigsten Ursachen zählen eine verkürzte oder geschwächte Oberschenkelmuskulatur, eine nicht vollständig ausgebildete Kniescheiben-Gleitrinne, eine Bein-Achsabweichung (beispielsweise X- oder O-Beine) oder auch eine Verkipfung der Kniescheibe.

Im gesunden Zustand sitzt die Kniescheibe wie in einer Führungsrinne im sogenannten Gleitlager des Oberschenkelknochens und wird zusätzlich durch seitliche Bänder gehalten.

Die Muskulatur unterstützt aktiv das zentrale Gleiten. Eine Instabilität der Kniescheibe führt dazu, dass die Patella nicht exakt im Gleitlager liegt und im schlimmsten Fall aus der Führungsrinne „herausspringt“. Dies verursacht starke Schmerzen.



Muskuläres Ungleichgewicht der Oberschenkelmuskulatur

Verspannter äußerer Teil des Oberschenkelmuskels:
Ausbildung eines sog. Triggerpunktes (schmerzhafte Muskelverhärtung) ①,
abgeschwächter innerer Teil des Oberschenkelmuskels ②

Zieht der äußere Oberschenkelmuskel stärker an der Kniescheibe als der innere, bewegt sich die Kniescheibe nicht mehr in ihrer optimalen Position.

Verschiebung der Kniescheibe nach außen ③

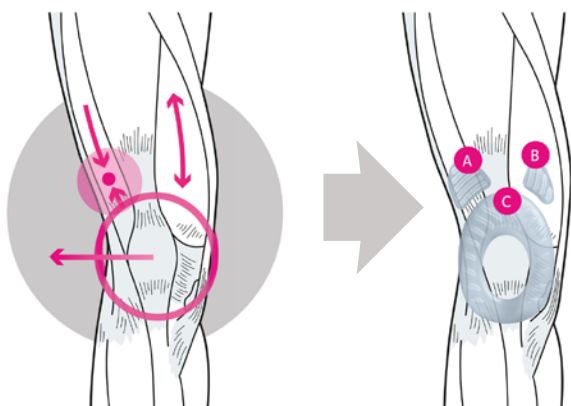
Patellofemorales Schmerzsyndrom

Therapie – effektive Unterstützung

Die Therapie eines patellofemorales Schmerzsyndroms erfolgt in erster Linie konservativ, also nicht operativ.

Bewährt haben sich Orthesen, zum Beispiel die Genumedi PT. Sie kann das Kniegelenk stabilisieren, die Führung der Kniescheibe verbessern und so dem Patellofemorales Schmerzsyndrom entgegenwirken.

Effektive Unterstützung



Wiederherstellung des muskulären Gleichgewichts

A Reduzierung der Verspannung im äußeren Anteil der Oberschenkelmuskulatur und gezielte Triggerpunkt-Ansprache. Mithilfe eines Gurtbands können Sie den Druck auf den Punkt individuell regulieren.

B Aktivierung des geschwächten Muskelanteils

C Sichere Führung der Kniescheibe

Ursachenbehandlung
+ weniger Schmerzen

Nähere Infos unter: www.medi.de/genumedi-pt

Digitale Therapiebegleiter – für ein gesundes Comeback

Digitale Therapiebegleiter wie 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.

So funktioniert's – vom Rezept zur App



1

Ärzt:in stellt ein Rezept aus oder bestätigt den Befund.

2

Rezept / Befund direkt bei der Krankenkasse einreichen und **individuellen 16-stelligen Rezept-Code** erhalten.

Rezept-Service:

QR-Code scannen und „Ich möchte den kostenlosen Rezept-Service nutzen“ auswählen. Anschließend Rezept einreichen – alle weiteren Schritte werden übernommen.



* Privatversicherte können die Kostenübernahme für die App bei ihrer Krankenkasse anfragen und dann den Rezipientenservice nutzen. Sie erhalten den Rezept-Code durch den Hersteller, sobald die Kostenübernahme durch die Krankenkasse bewilligt wurde.

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

3

Die DiGA mit **individuellem Rezept-Code** (bitte Groß- und Kleinschreibung beachten) freischalten und sofort durchstarten.

4

Für weitere Infos und den Zugang zur Web-App einfach QR-Code scannen oder www.medi.biz/companion-cp aufrufen.

Weitere Informationen und Zugang zur Web-App*:
Scannen Sie den QR-Code oder nutzen Sie die URL:
medi.biz/companion-patella



Sie haben Fragen?

Unser Verbraucherservice ist für Sie da.

Hotline +49 921 912-750

Montag bis Donnerstag 9.00 bis 16.00 Uhr

Freitag 9.00 bis 14.00 Uhr

Oder per Mail:

verbraucherservice@medi.de



medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
www.medi.de



4 051526 787254



30078 / 07.2025