

# Das femoropatellare Schmerzsyndrom ( FPS )

Die meisten Knieschmerzen haben eine fassbare Ursache wie beispielsweise einen Meniskus- oder Knorpelschaden.

Werden solche Schäden durch MRT oder/und Arthroskopie ausgeschlossen, bestehen aber weiterhin die typischen Beschwerden wie Schmerzen hinter und um die Kniescheibe beim Treppensteigen, sportlicher Belastung, Hinknien oder ähnlichem, so spricht man vom femoropatellaren Schmerzsyndrom ( FPS ).

Überwiegend junge Frauen leiden unter diesem Syndrom, dessen eigentliche Ursache noch nicht eindeutig geklärt ist.

Mediziner vermuten am ehesten ein Zusammenwirken von Fehlstatik, muskulärer Imbalance und Überbelastung als auslösende Faktoren.

Daher sollte die Therapie des FPS das Ausgleichen muskulärer Fehlbelastungen zum Ziel haben.

Man geht davon aus, dass es durch eine verstärkte Kippung des Beckens nach vorne zu einer vermehrten Innenrotation ( Innendrehung ) des Oberschenkels kommt und dadurch der Druck auf die laterale Patellarrückfläche ( seitliche Kniescheibenrückfläche ) zunimmt, was letztendlich für die femoropatellaren Schmerzen verantwortlich ist.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, sollten bei der krankengymnastischen Beübung folgende Muskelpartien entsprechend beachtet werden:

## Stärkung von :

- Bauchmuskeln ( Mm. abdominales )



- Hüftstrecker ( Ischiocruralmuskulatur und Mm. glutei )



- Oberschenkelrückseite ( M. biceps femoris )



## Dehnung von :

- Hüftbeuger ( M. iliopsoas )



- Abduktoren



- Rückenstrecker ( M. erector spinae, M. sacrospinalis )



- Oberschenkelvorderseite ( M. quadriceps femoris )

