

## **ESP Update Patellofemorale Schmerz**

Viel mehr als nur Quadrizepstraining

# ESP® Update Patellofemoraler Schmerz

## Einleitung

Früher gingen wir davon aus, dass patellofemoraler Schmerz (PFS) vor allem bei jungen sportlich aktiven Mädchen auftritt und von selber wieder vorübergeht. Mittlerweile wissen wir, dass PFS auch bei jungen und älteren Erwachsenen vorkommt und nicht selbständig ausheilt. Eine frühe Erkennung der Problematik und Ausschluss von anderen spezifischen Knieerkrankungen ist die Basis für eine effektive Rehabilitation.

Therapeutisch hat sich in den letzten Jahren viel getan im Bezug auf Erkennen von artrogenen und myofaszialen Bewegungseinschränkungen, Koordinations- und Kraftdefizite in der Hüfte, wodurch das einfache Training des Musculus vastus medialis ziemlich in den Hintergrund gerückt ist.

Der Kurs zeigt Ansätze eines multimodalen Rehaprogrammes auf, bei dem Weichteiltechniken, Training aber auch Empfehlungen für Gangbild und Laufmuster besprochen werden.

## Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden

- lernen die verschiedenen Arten des PFS kennen
- können typische Beschwerdebilder wie Morbus Sinding-Larsen und Jumpers Knee differenzieren von PFS
- können die kinetische Kette auf Mobilitäts-, Koordinations- und Kraftdefizite hin evaluieren und therapeutische Massnahmen ableiten
- können eine Gang- und Laufanalyse durchführen
- können spezifisches Hüfttraining erarbeiten

**Inhalte**

- Prävalenz von PFS bei Jugendlichen, jungen und älteren Erwachsenen
- Ätiologie: Knorpel, biomechanische und biochemische Erklärungsmodelle
- Belastung des patellofemorale Gelenks bei Alltags- und Sportaktivitäten
- Red Flags und spezifische Knieerkrankungen
- Evaluation der kinetischen Kette auf Mobilitäts-, Koordinations- und Kraftdefizite
- Weichteiltechniken
- Übungs- und Trainingstherapie unter Einbezug der ESP-Rehakreise Koordination und Kraft

**Methoden/  
Arbeitsweisen**

50% Theorie und 50% Praxis

- 3.5 Stunden Theorie in Form von Inputreferaten
- 3.5 Stunden praktische Anwendungen in Kleingruppen
- Die Theorie bereitet die Grundlage zur praktischen Umsetzung vor. In der Praxis werden diverse Skills und Rehabilitationsmethoden geübt und vertieft.
- Vertiefung und Verständniskontrolle anhand diverser Aufgaben

**Maximale  
Gruppengröße**

24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

**Zielgruppe**

Fachpersonen für Physiotherapie und Ergotherapie

**Teilnahme-  
voraussetzungen**

Berufsdiplom

## Dozent

Martin Opehy



- Physiotherapeut MSc.
- Seit 2003 für ESP Education Network tätig unter anderem mit den Themen Evidence Based Practice, Schulter- und Wirbelsäulenreha

- Er ist Mitherausgeber des Thieme Fachbuches "Sportphysiotherapie" das 2011 erschien. Ausserdem ist er Mitherausgeber der Thieme-Zeitschrift "Sportphysio".

### Publikationen (nicht vollständig):

- Opehy M. Pathologien der langen Bizepssehne – Erkennen, testen, behandeln. Physiopraxis. 2017;(2):24–29. (German).
- Opehy M. Fall 5: 55-jähriger inaktiver Mann mit Übergewicht und Diabetes. In: Bant H, Perrot G, eds. Lumbale Rückenbeschwerden – Aktive Rehabilitation in Der Physiotherapie. Stuttgart: Thieme; 2017:363–379.
- Bant H, Haas H-J, Opehy M, Steverding M. Sportphysiotherapie. 2nd ed. Stuttgart; 2018.
- Opehy, M. J., Bosch, K., Khalfallah, F. Z., Wijnands, A. M. M. P., van den Berg, R. B., Bernardts, N. T. M., ... Tak, I. J. R. (2018). The decline step-down test measuring the maximum pain-free flexion angle: A reliable and valid performance test in patients with patellofemoral pain. Physical Therapy in Sport. (peer-reviewed).

Kursort	Bad Zurzach
Kurs	21320
Datum	29. November 2021
Zeiten	9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 230.–