

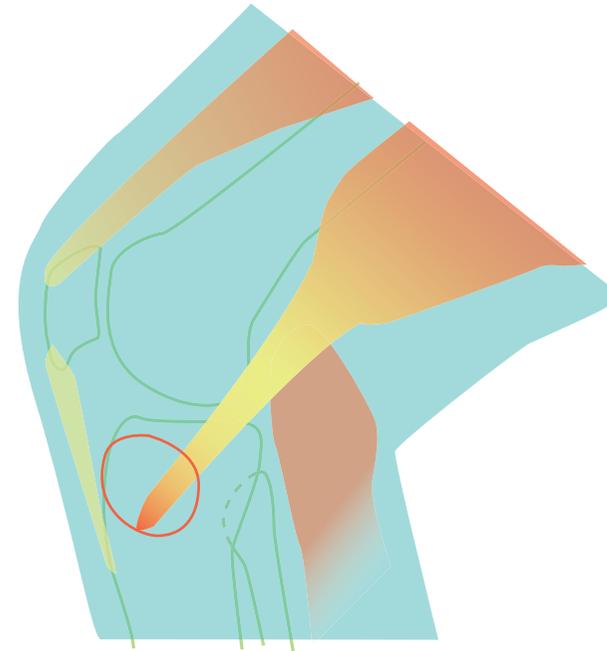
Pes Anserinus-Syndrom

Unter Pes Anserinus-Syndrom versteht man belastungsabhängige Schmerzen, insbesondere auch eine Druckschmerzhaftigkeit unterhalb des inneren Kniegelenkspaltes. Gelegentlich kann auch ein tastbares Knirschen (Krepitation) vorhanden sein.

Als Pes Anserinus wird der gemeinsame Ansatz der drei am Kniegelenk beugenden und innenrotierenden Muskeln (M. Semitendinosus, M. Gracilis und M. Sartorius), an der vorderen inneren Schienbeinfläche, knapp unterhalb des Kniegelenkes bezeichnet.

Häufiger Entstehungsmechanismus ist eine Überbelastung dieser Sehnen, insbesondere hervorgerufen durch längeres Gehen auf instabilen oder schrägen Unterlagen, wie zum Beispiel nach Schneewanderungen. Ebenso kann ein direkter Schlag, ein muskuläres Ungleichgewicht, hervorgerufen durch einseitiges Training im Fitnesscenter oder beim Sport (z.b.: Radfahren mit Klickpedalen, Joggen) als auch eine Beckeninstabilität zu diesem Beschwerdebild führen.

Ziel der Stosswellenbehandlung ist es, die Entzündung im Bereich der Sehnenansätze zum Abklingen zu bringen und körpereigene Geweberegeneration zu aktivieren, damit es zur vollständigen Ausheilung kommen kann. Je nach Chronizität der Erkrankung kann dieser Heilungsprozess 4 bis 12 Wochen dauern. Dehnungsübungen sind auch bei diesem Krankheitsbild von entscheidender Bedeutung.



Schmerzhafter Sehnenansatz an der Innenseite des Kniegelenks