

LÄUFERKNIE / ILIO-TIBIALES BANDSYNDROM (ITBS)

Hier handelt es sich um ein Schmerzsyndrom, das vor allem bei Läufern auftritt, und daher auch als Läuferknie bezeichnet wird.

Weitere Synonyme sind: **ilio-tibiales Bandsyndrom** (ITBS) oder **Tractussyndrom**, da es den **Tractus iliotibialis** betrifft. Der Tractus iliotibialis ist ein Faszienstreifen (Faszie = Binde, breitausgedehnte, sehnenartige Hülle auf Muskeln) der an der Außenseite des Oberschenkels die Muskulatur stützt und vom Darmbeinkamm nach unten zieht um am Schienbeinkopf verankert zu werden.

Schmerzen treten vor allem deswegen auf weil der Tractus an der Gelenksvorwölbung (= Epikondylus) des Oberschenkels reibt, wie ein Seil an einer Felsenkante. Dies kann vor allem bei Langstrecken - und Bergläufern zu Überlastungen und Reizzuständen der Beinhaut und des Schleimbeutels führen. Besonders häufig tritt das ITBS nach längerem Bergablaufen auf - es ist aber ein Schmerzsyndrom, das vielen Langstreckenläufern schmerzlich bekannt ist. Generell ist das ITBS die häufigst Ursachen für Schmerzen im Bereich der Außenseite des Kniegelenkes (sporttraumatologie/knie). Aber auch bei Radfahrern ist das ITBS weit verbreitet.

Häufig tritt das ITBS bei Läufern auf, die folgende Probleme haben:

1. Varische Beinachsen (= O-Beine)
2. eine Überpronation in der Abstoßbewegung. eine Schwäche der
3. Beckenstabilisatoren, wodurch die nicht belastete absinkt und ein übermäßiger Zug am Tractus entsteht.

Das ITBS wird zwar als harmlos angegeben- die Schmerzen können aber ausgesprochen stark und stechend sein und das Laufen unmöglich machen. Typisch in Anfang nur bei Laufen auftreten, sich später aber auch beim Gehen bemerkbar machen können.

Da der Traktus Iliotibialis zum Scheinbeinkopf zieht, werden die Schmerzen, die von Epikondylen ausgehen, in das Kniegelenk-oder zu Aussenseite des Scheibenkopf projiziert.

Diese schmerzprojektionen führt dazu das oft die Ursache nicht erkannt wird. Schon so manche Läufer wurde Erfolglos gegen Meniskus und knorpelprobleme behandelt, obwohl seine Problem ein Tractussyndrom war. Das zeigt nochmal das die Anamnese und die Sportart hilf uns die genau Diagnose zu finden. (Mich selbst hat das ITBS schon um die Teilnahme am Marathon gebracht).