

## Kursbeschreibung

Degenerative und traumatische Läsionen der Kniegelenksbinnenstrukturen gehören zu den häufigsten Krankheitsbildern in der physio- und sporttherapeutischen Praxis. Nicht selten sind die Patient\*innen auf Grund der Schmerzsymptomatik stark eingeschränkt oder müssen Ihre Teilnahme an kniebelastenden Sportarten reduzieren.

## Kursinhalte

Neben der Befundaufnahme (Anamnese und ausgewählte manuelle Testverfahren) werden in diesem Kurs beschreibende und funktionell anatomische Aspekte behandelt und die daraus entstehenden trainingstherapeutischen Konsequenzen erarbeitet (Kraft-, Koordinations-, Beweglichkeitstraining).

Der praktische Aufbau erfolgt zeitbasiert (Wundheilungskriterien, Adaption passiver Strukturen) und kriterienbasiert (u.a. Star Excursion Balance Test, Sprungtests). Darüber hinaus werden die wichtigsten Fragebögen vorgestellt (u.a. Knee Osteoarthritis Outcome Score, ACL-Return to Sport after Injury). Praktische Übungen werden als Automobilisationen und -stabilisationen mit und ohne Geräte (Hanteln, Theraband, etc.) durchgeführt.

Folgende Pathologien und Strategien stehen dabei im Mittelpunkt:

- vordere Kreuzbandruptur (konservativ – operativ)
- Knie-Endoprothese
- Patellofemorales Schmerzsyndrom
- Meniskusverletzungen
- Mobilisation des Kniegelenks (Patello-, Tibiofemoral)
- Stabilisation des Kniegelenks

