

Newsletter

Ausgabe vom 19.03.2009

Newsletter MTT Hamburg 01-2009 von Dirk Schulz und Thomas Polzin

Bereits erschienene Newsletter können nun auch auf der Homepage im Archiv abgerufen werden. Einfach im Unterpunkt Newsletter auf „zum Newsletter-Archiv“ klicken.

Unterschiede in Hüftkinematik, Muskelkraft- und aktivierung zw. Menschen mit und ohne patellofemorale Schmerz (PFPS)

Patienten mit patellofemorale Schmerzsyndrom stellen für Ärzte und Therapeuten eine große Herausforderung dar. Denn obwohl eine relativ hohe Inzidenz besteht, sind Pathomechanik und mögliche effektive therapeutische Interventionen nach wie vor wenig erforscht.

Ziel der Studie war es mögliche Unterschiede in Muskelkraft- und aktivierung bzw. Kinematik der Hüfte bei Frauen mit und ohne patellofemorale Schmerz zu evaluieren.

Design:

- Kontrollierte Laborstudie mit 21 Teilnehmerinnen mit patellofemorale Schmerz (PFPS) und 20 Teilnehmerinnen ohne patellofemorale Schmerz.
- Hüftkinematik und Aktivitätslevel der Hüftmuskulatur wurden beim Laufen, Step down und Drop Jump beobachtet. Die Kraft des M. gluteus maximus (Hüftextension) und –medius/ minimus (Abduktion) wurde anhand isometrischer Tests am Dynamometer gemessen.

Ergebnisse:

- Teilnehmerinnen mit PFPS zeigten im Durchschnitt bei allen drei Aktivitäten eine größere Innenrotation der Hüfte als die Kontrollgruppe.
- Weiterhin waren in der PFPS-Gruppe die Kraftwerte für die Hüftabduktoren (Gluteus min./ medius) und Hüftextension (Gluteus maximus) reduziert im Vergleich zur Kontrollgruppe.
- Beim Laufen und Step beobachteten die Untersucher zudem eine verstärkte Aktivität des Gluteus maximus in der PFPS-Gruppe.

Schlussfolgerungen:

Nach Ansicht der Autoren findet sich hiermit ein weiterer Hinweis auf die mögliche Beteiligung der Hüfte an Entstehung und Unterhaltung von PFPS. Die verstärkte Gluteus max. Aktivität interpretieren die Autoren als Kompensation zur Stabilisation des Hüftgelenkes.

Auch wenn über den Aufbau der Studie unklar bleibt, ob die beobachteten Veränderungen Ursache oder Folge von PFPS sind, so zeigt sich erneut, dass Untersuchung bzw. Therapie der Hüftgelenksveränderungen bei Patienten mit PFPS wichtige Bestandteile sein sollten.

Literaturquelle:

Souza R., Powers C., Differences in hip kinematics, muscle strength and muscle activation between subjects with and without patellofemoral pain, journal of orthopaedic & sports physical therapy, january 2009 volume 39 number 1

[Abstract des Artikels](#)

Effektivität von exzentrischen Training bei chronischen Sehnenproblemen an der unteren Extremität – aktuelle Übersicht der Literatur

Die im Rahmen der SVOMP-OMT-Ausbildung verfasste Literatursichtung des Autors Frank Meier verfolgte die Fragestellung, ob das für die Behandlung eingesetzte exzentrische Training an der unteren Extremität wirklich effektiv ist.

Methode:

- Datenquellen waren PubMed, CINAHL, Cochrane, EMBASE UND PEDro um Studien und Reviews zu Tendopathien und exzentrischen Training zu finden.
- Es wurden entsprechende Studien ausgewählt, die Outcomes erfasst und die Qualität und Evidenz beurteilt.

Ergebnisse:

- Es wurden 4 Reviews (mit insgesamt 18 Studien) und 5 RCT nach Januar 2007 ausgewertet.
- Zusammenfassend kommt der Autor zu der Schlussfolgerung, dass sich exzentrisches Training an der unteren Extremität positiv auf Patientenzufriedenheit und Rückkehr zum Sport auswirkt.
- Bei Schmerz und Funktion ist der Effekt moderat.
- Jedoch bleibt unklar, ob das Training besser wirkt als andere Interventionen.

Schlussfolgerungen:

In der Praxis bietet das exzentrische Training im Moment eine mögliche, adäquate und risikofreie Behandlungsoption von Tendopathien.

Schwierig gestaltet sich jedoch oft die Durchführung der angebotenen Therapieprotokolle, die ein tägliches Training (möglichst zweimal am Tag) über einen Zeitraum von 12 Wochen vorsehen. Aus unserer Erfahrung zeigt sich jedoch auch, dass Abweichungen von den Standardprotokollen (Patienten üben meist weniger oft) nicht zwangsläufig zu schlechteren Ergebnissen führen müssen.

Weitere Studien zur Untersuchung der optimalen Anwendung hinsichtlich Progression, Umgang mit Schmerz und Häufigkeit wären hierbei für die Zukunft wünschenswert.

Literaturquelle:

Meier F., Effektivität von exzentrischen Training bei chronischen Sehnenproblemen an der unteren Extremität, Manuelle Therapie 2009; 13: 3-13

[Abstract des Artikels](#)

Unsere Kurstermine:

Kursserie II - 2009

Modul 1:	25.09.-27.09.2009 (Grundlagen)
Modul 2:	23.10.-25.10.2009 (HWS/ BWS)
Modul 3:	20.11.-22.11.2009 (LWS/ Hüfte)
Modul 4:	08.01.-10.01.2010 (Knie-/ Sprunggelenk)
Modul 5:	05.02.-07.02.2010 (Obere Extremität/ Prüfung)

KG am Gerät

Modul 1:	25.09.-27.09.2009
Modul 2:	17.10.-18.10.2009

Nach Abschluss der Fortbildung ist der Teilnehmer unter anderem befähigt:

- Trainingstherapeutisch zu befunden
- Trainingsmethoden indikationsgerecht einzusetzen
- Belastungsnormative dem Krankheitsbild und -verlauf anzupassen
- Trainingsgeräte gezielt einzusetzen
- Arbeits-, alltags- und sportspezifische Trainingstherapieprogramme zu erstellen

Genauere Informationen über Kurse erhaltet ihr unter www.mtthamburg.de oder auch per Mail: info@mtthamburg.de

Zum Bestellen des Newsletters einfach unter <http://www.mtthamburg.de/letter.html> eure E-Mail eintragen, bestellen anklicken und abschicken.

Falls weitere Newsletter nicht erwünscht sind einfach unter <http://www.mtthamburg.de/letter.html> E-Mail eintragen, abbestellen anklicken und abschicken.

Dirk Schulz und Thomas Polzin
MTT Hamburg

