

HELMUT MÜNZER

PODOTHERAPEUT  
HUMANENERGETIKER  
3400 Klosterneuburg  
Max Poosch Gasse 78

## Morbus Osgood Schlatter (Patellasehnenauriss)

### Zusatzinformation

Allgemeinwissen über Morbus Schlatter:

- Art der Schmerzen
- Tritt häufig bei sportlichen Kindern auf, vor allem zwischen dem 12. und 16. Lebensjahr
- Hat meist mit Überbelastungen zu tun
- Manchmal bringen Ruhe sowie weniger Sport Erleichterung, aber nicht immer

*Und nun die Information, die fast überall fehlt:*

Kinder wachsen selten kontinuierlich sondern oft schubweise. Dabei hat der Mensch auf das Knochenwachstum keinen Einfluss, das geht von selbst.

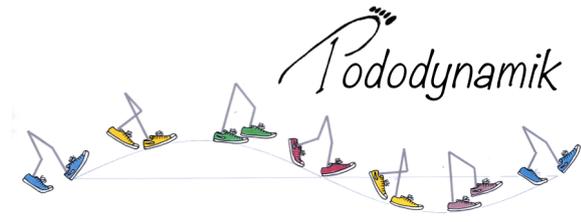
Bei der Muskulatur schaut es allerdings anders aus, denn die Muskeln werden nur durch Anforderung länger! Das bedeutet, dass vor allem bei sportlichen Kindern auf das Dehnen der Waden- und Oberschenkelmuskulatur große Aufmerksamkeit gelegt werden muss, damit die Bewegung mit entsprechender Freiheit durchgeführt werden kann.

Die Mechanik der Muskulatur:

Die vorderen Oberschenkelstrecker (Rectus femoris und Quadrizeps) ziehen an der Sehne unter der Kniescheibe (Patellasehne), die am Schienbein angewachsen ist. Wenn die Muskeln zu kurz sind und beim Sport trotzdem mit Kraft verwendet werden, reißt diese Sehne vom Knochen her aus und verursacht den bekannten Schmerz. Der Schaden entsteht durch zu lange und zu hohe Spannung und wird in den meisten Fällen durch einen Sprung oder eine andere Momentanbelastung ausgelöst. Diese ist aber nur der letzte Anlass, der den Ausriss herbeiführt. Das Grundproblem ist jedoch immer eine zu kurze und oder überspannte Muskulatur.

Lösungen und Prävention:

- Dehnen **vor** jedem Sport und zwar hauptsächlich die vorderen Oberschenkelstrecker aber auch alle Muskeln, die in diese Muskelkette hineinreichen. Das sind jene Muskeln, die das aufrecht stehen und Stiegen steigen ermöglichen.
- Die Waden und langen Fußmuskeln sind ebenfalls unbedingt lang zu halten.
- Die Muskeln dürfen nie kalt verwendet werden.
- Es ist wichtig, mehr Geduld und Zeit für Dehnungs- und Aufwärmübungen aufzuwenden.



HELMUT MÜNZER

PODOTHERAPEUT  
HUMANENERGETIKER  
3400 Klosterneuburg  
Max Poosch Gasse 78

- Auch mit Massieren und Klopfen kann man die Muskeln und das Gewebe geschmeidig und lang halten.
- Faszienrollen dürfen nur mit äußerster Vorsicht verwendet werden, denn mit diesem Hilfsmittel wird ein zu intensiver Druck ausgeübt, der zu Einrissen im Gewebe führen kann. Die eigenen Hände sind das beste Massagegerät.

Das Bindegewebe ist ein wichtiger Stütz- und Informationsapparat im Körper und sollte bei allen Menschen und natürlich auch bei Kindern weich bleiben. Oft haben Kinder und Jugendliche das Problem weniger kontinuierliche Bewegung zu machen, als es der heranwachsende Körper brauchen würde. Die Folge davon ist, dass das Bindegewebe verklebt und in Folge die Muskulatur durch zu wenig Aktivität leicht versteift.