

# ESP Update Patellofemoraler Schmerz



Bildungszentrum Rehastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@rehastudy.ch](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://www.rehastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## ESP Update Patellofemoraler Schmerz

### EINLEITUNG

Früher wurde davon ausgegangen, dass patellofemoraler Schmerz (PFS) vor allem bei jungen sportlich aktiven Mädchen auftritt und von selber wieder vorübergeht. Mittlerweile wissen wir, dass PFS auch bei jungen und älteren Erwachsenen vorkommt und nicht selbständig ausheilt. Eine frühe Erkennung der Problematik und Ausschluss von anderen spezifischen Knieerkrankungen ist die Basis für eine effektive Rehabilitation.

Therapeutisch hat sich in den letzten Jahren viel verändert im Bezug auf die Erkennung von artrogenen und myofaszialen Bewegungseinschränkungen, Koordinations- und Kraftdefiziten in der Hüfte, wodurch das einfache Training des Musculus vastus medialis in den Hintergrund gerückt ist.

Der Kurs zeigt Ansätze eines multimodalen Rehaprogrammes auf, bei dem Weichteiltechniken, Training aber auch Empfehlungen für Gangbild und Laufmuster besprochen werden.

### ZIELE

Nach diesem Kurs:

- Hast Du die verschiedenen Arten des PFS kennengelernt
- Kannst Du typische Beschwerdebilder wie Morbus Sinding-Larsen und Jumpers Knee von PFS differenzieren
- Evaluierst Du die kinetische Kette auf Mobilitäts-, Koordinations- und Kraftdefizite und leitest gezielte therapeutische Massnahmen ab
- Kannst Du eine Gang- und Laufanalyse durchführen
- Erarbeitest Du ein spezifisches Hüfttraining

### INHALTE

- Prävalenz von PFS bei Jugendlichen, jungen und älteren Erwachsenen
- Ätiologie: Knorpel, biomechanische und biochemische Erklärungsmodelle
- Belastung des patellofemorales Gelenks bei Alltags- und Sportaktivitäten
- Red Flags und spezifische Knieerkrankungen
- Evaluation der kinetischen Kette auf Mobilitäts-, Koordinations- und Kraftdefizite
- Weichteiltechniken
- Übungs- und Trainingstherapie unter Einbezug der ESP-Rehakreise Koordination und Kraft

### METHODEN/ARBEITSWEISEN

- 3.5 Stunden Theorie in Form von Inputreferaten
- 3.5 Stunden praktische Anwendungen in Kleingruppen
- Die Theorie bereitet die Grundlage zur praktischen Umsetzung vor. In der Praxis werden diverse Skills und Rehabilitationsmethoden geübt und vertieft.
- Vertiefung und Verständniskontrolle anhand diverser Aufgaben

Maximale Gruppengrösse: 24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Martin Ophey



- Physiotherapeut MSc.
- Seit 2003 für ESP Education Network tätig unter anderem mit den Themen Evidence Based Practice, Schulter- und Wirbelsäulenreha
- Er ist Mitherausgeber des Thieme Fachbuches "Sportphysiotherapie" das 2011 erschien. Ausserdem ist er Mitherausgeber der Thieme-Zeitschrift "Sportphysio".

Publikationen (nicht vollständig):

- Ophey M. Pathologien der langen Bizepssehne - Erkennen, testen, behandeln. Physiopraxis. 2017;(2):24-29. (German).
- Ophey M. Fall 5: 55-jähriger inaktiver Mann mit Übergewicht und Diabetes. In: Bant H, Perrot G, eds. Lumbale Rückenbeschwerden - Aktive Rehabilitation in Der Physiotherapie. Stuttgart: Thieme; 2017:363-379.
- Bant H, Haas H-J, Ophey M, Steverding M. Sportphysiotherapie. 2nd ed. Stuttgart; 2018.
- Ophey, M. J., Bosch, K., Khalfallah, F. Z., Wijnands, A. M. M. P., van den Berg, R. B., Bernards, N. T. M., ... Tak, I. J. R. (2018). The decline step-down test measuring the maximum pain-free flexion angle: A reliable and valid performance test in patients with patellofemoral pain. Physical Therapy in Sport. (peer-reviewed).

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen für Physiotherapie und Ergotherapie

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

## LEITUNG

Martin Ophey

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
1 Tag	Bad Zurzach	07.12.2025	09.00 - 17.00 Uhr	25320	deutsch	CHF 250.-