



medi

Průvodce

Patelární tendinitida (PSS)

Informační brožura



medi. I feel better.

Patelární tendinitida (PSS) – fakta

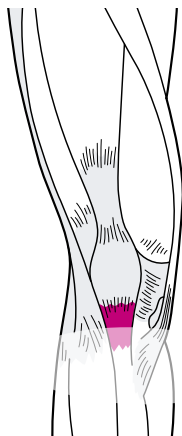
Patelární tendinitida (PSS) vzniká v důsledku přetížení šlachy v kolenní česce (patelární šlachy) a způsobuje bolest kolem špičky česky.

Je častým postižením u sportovců, jejichž sporty zahrnují časté skákání (basketbalistů, volejbalistů), rychlé pohyby nohou s náhlým zastavením (fotbalistů, tenistů) a u běžců. Říká se mu tedy běžně skokanské nebo běžecké koleno.



Příznaky – projevy patelární tendinitidy

Symptomy se obecně začínají objevovat teprve poté, co došlo k namožení kloubů, například po sportovních aktivitách. Postižené osoby začínají časem pociťovat bolest při sportu nebo jednoduchých každodenních činnostech – zejména při chůzi do schodů nebo po delším sezení.



Příčina

Přetížení špičky čéšky –
ve spodní části patelární šlachy

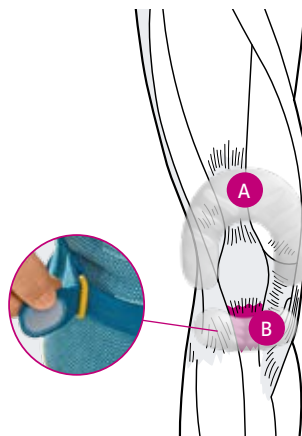
Podráždění patelární šlachy

Patelární tendinitida

Léčba – efektivní podpora

Léčba patelární tendinitidy zahrnuje primárně konzervativní přístupy, tj. nechirurgické metody.

Účinným řešením se ukázaly být ortézy, jako je například kolenní ortéza Genumedi® PSS. Stimuluje spodní část šlachy, umožňuje stabilní rozsah pohybu čéšky a zmírňuje bolest.



A Stabilní rozsah pohybu čéšky
pomocí patelární peloty

B Stimulace patelární šlachy speciální pelotou,
pomocí pásky lze dle libosti nastavit sílu tlaku
vyvíjeného na šlachu

Odlehčení spodní části patelární
šlachy + zmírnění bolesti



Cílený trénink při patelární tendinitidě

Cviky k doplnění terapie jsou účinným doplňkem léčby. Smyslem těchto cviků je posílit svaly a šlachy, aby dokázaly zlepšit rozsah pohybu česky.



Plakát s vašimi osobními aktivitami

Tento skládací plakát znázorňuje váš individualizovaný tréninkový program na doma. Cviky v pdf verzi najdete na www.medi-expert.cz/genumedi-pss (tlačítko „Cvičební program“)

Headquarters
medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
T +49 921 912-0
F +49 921 912-783
export@medi.de
www.medi.de/en

**MAXIS a.s., medi group
company**
Na Potůčkách 163
757 01 Valašské Meziříčí
Česká republika
T +420 571 616 819
info@medi-expert.cz
www.medi-expert.cz



0.097CZ9/04.2022