

Trkačko koljeno (sindrom patelofemoralnog stresa) je stanje u kojem iver (patela) struže o donji dio bedrene kosti (femur) pri pomicanju koljena.

Iver je okruglasta kost koja se hvata za ligamente i tetive oko koljena. Iver se pri trčanju normalno pokreće prema gore i prema dolje, bez dodira sa bedrenom kosti.

Trkačko koljeno može nastati zbog strukturnog deformiteta, kao što je previsoki položaj patele (ivera) u koljenu (patela alta), ili zbog prečvrstih koljenih ligamenata i prečvrste Ahilove tetive, a preslabih bedrenih mišića koji normalno pomažu u stabilizaciji koljena. Najčešći uzrok je pretjerano uvtanje stopala (pronacija) pri hodanju ili trčanju kad prednji bedreni mišić (kvadriceps) povlači iver prema van. Bol i povremeno oticanje obično se javljaju početkom trčanja i najviše su izraženi ispod ivera. U početku je bolno samo trčanje nizbrdo, a kasnije svako trčanje, pa čak i drugi pokreti noge.

Trčanje treba prekinuti sve dok se bolovi ne povuku. Druge vježbe, kao što su vožnja biciklom (ako ne izaziva bol), veslanje i plivanje su preporučljivi. Također mogu biti od pomoći vježbe istezanja mišića natkoljenice kao i jačanje dijela prednjeg mišića (vastus medijalisa) koji povlači iver prema unutra. Komercijalni ulošci u cipelama za hodanje i za vježbanje su korisni. Ponekad je potrebno izraditi uloške po mjeri.