

Holen Sie sich Ihr Vertrauen zurück!

Kontakt und Termine

Interdisziplinäre Sportmedizin
 BG Klinikum Hamburg
 Bergedorfer Str. 10
 21033 Hamburg

Tel. +49 40 7306-3458
 sportmedizin@bgk-hamburg.de



Return to Play nach Knieverletzungen

Wieder bereit für den Sport?
 Für Hobby- und Profisportler



Verkehrsverbindungen:

Über die Autobahn A1 (Hannover - Lübeck) Abfahrt Billstedt oder von NO Abfahrt Bergedorf, dann auf der B5 in Richtung Bergedorf.
 Von Hamburg: B5 (Schnellstraße).

Parkplätze:

Die Besucherparkplätze des BG Klinikum Hamburg finden Sie links und rechts der Einfahrt (gebührenpflichtig).

Öffentlicher Nahverkehr:

Mit HVV-Bussen der Linien 31 und 232 (oder zeitweise 332) bis zum BG Klinikum Hamburg (Boberg) ab S-Bahnhof Bergedorf bzw. U-Bahnhof Mümmelmannsberg.



Kann ich wieder Sport treiben?

Kniegelenksverletzungen im Sport sind häufig. Obwohl sich die Rehabilitationszeit durch die Entwicklung minimal-invasiver arthroskopischer Verfahren verkürzt hat, ist der Wiedereinstieg in den Sport oft schwierig und mit einer **erhöhten Wiederverletzungsrate** vergesellschaftet.

In der ärztlichen Untersuchung können durch klinische Stabilitätstests Rückschlüsse auf die Intaktheit versorgter Bandstrukturen geschlossen werden und somit der allgemeine Heilungsprozess beurteilt werden. Um eine genauere Aussage hinsichtlich eines erneuten Verletzungsrisikos treffen zu können, sollten zusätzlich komplexere Testverfahren angewendet werden.

Im Rahmen unserer mehrstündigen Testbatterie werden wichtige Informationen über den **funktionellen Zustand** der operierten unteren Extremität gesammelt. Es werden dabei folgende Tests durchgeführt:

- funktionelle Stabilitäts- und Beweglichkeitsuntersuchungen
- Beurteilung der Stabilisationsfähigkeit bei Sprunglandungen
- Explosivkraft- und Reaktivkraftmessungen auf der Kraftmessplatte
- Messung der exzentrischen und konzentrischen Maximalkraft
- Schnelligkeitstests
- Agilitätstest
- Spiroergometrie zur Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Psychologische Testung im Rahmen eines Fragebogens

Ziel ist die **Reduktion des Wiederverletzungsrisikos** durch:

1. Analyse, ob ein Wiedereinstieg in den Sport aktuell wieder möglich ist.
2. Identifikation und Quantifizierung der möglicherweise noch vorhandenen Defizite und Erstellung einer spezifischen Trainingsempfehlung.

Die Testergebnisse werden Ihnen in einem ausführlichen Gespräch erläutert. Weiterhin werden Ihnen die Ergebnisse inklusive der resultierenden Therapie- und Trainingsempfehlungen sowie die während der Testungen durchgeführten Videoaufnahmen zugesandt.

