



## Return to Sport

*Mit möglichst wenig Risiko zurück ...*

- ... in den Alltag*
- ... zum Hobby*
- ... in den Sport*

### Einleitung

In der Schweiz kam es, laut SUVA im Jahr 2020 zu 71'500 Knieverletzungen. Bei 48% dieser Verletzungen handelte es sich um Schäden des vorderen Kreuzbandes (VKB) (*Knieverletzungen vorbeugen - Infografik & Tipps* | Suva, o. J.). Somit gehört die Verletzung des VKB zu den häufigsten Knieverletzungen in der Schweiz. Oftmals geschehen diese Unfälle bei sportlichen Freizeitaktivitäten wie zum Beispiel Fussballspielen oder beim Skifahren.

Bei einer Ruptur des VKB handelt es sich um eine schwerwiegende Knieverletzung, welche vor allem nach einer operativen Rekonstruktion eine lange Rehabilitationszeit mit sich bringt (Kalberer, 2013). Die Rückkehr in den Wettkampfsport zeigt sich trotz grossen wissenschaftlichen Fortschritten als grosse Herausforderung (Grindem et al., 2016). Weniger als die Hälfte aller Athletinnen und Athleten kehren nach einer solchen Verletzung längerfristig zurück in ihren Sport (Arden et al., 2016) (Gokeler et al., 2022).

Nicht zu unterschätzen ist zudem die Wiederverletzungsrate bei einer Kreuzbandruptur. In der Literatur wird eine Re-Rupturrate von 10-20% beschrieben (Wiggins et al., 2016).

Umso wichtiger ist dementsprechend eine qualitativ hochwertige Rehabilitation nach einer solchen Verletzung. Die Dauer einer solchen Kreuzbandrehabilitation dauert zwischen 6 – 9 Monate (Gokeler et al., 2022).

Wir in der Physiotherapie Baustelle Körper haben eine Testbatterie erstellt, welche dazu dient, den Zustand des operierten Knies zu bestimmten Zeitpunkten während des Rehabilitationsverlaufs zu beurteilen.

Da die Rehabilitationsdauer nach einer Kreuzbandverletzung lange dauert, ist es uns ein Anliegen Sie auf dem Weg professionell und der momentanen Wissenschaft entsprechend zu betreuen.

### Vorteile von Return to Sport Testungen

- Objektive Bewertung des Heilungsverlaufs zurück in den gewohnten Alltag
- Fachlich kompetente Empfehlungen für die Wiederaufnahme von Sportaktivitäten
- Früherkennung allfälliger Komplikationen / Verzögerungen während der Rehabilitation
- Erkennen von Defiziten
- Risikoverminderung einer Re-Ruptur
- Prävention von Verletzungen



## Ablauf und Dauer

- die 6 Wochen und 3 Monate Testungen werden im Rahmen der physiotherapeutischen Behandlung von dem behandelnden Therapeuten durchgeführt
- die Testungen 6 oder 9 Monate nach der Kreuzbandoperation sind wie folgt aufgebaut
  - 1. Konsultation: 90min (Messungen)
    - Anamnese und Befundaufnahme
    - Durchführung Assessments (und falls gewünscht InBody Körperzusammensetzungsanalyse)
  - 2. Konsultation: 30min
    - persönliche Besprechung der Resultate
    - Abgabe Trainingsempfehlung

## Return to Sport Testungen in der Physiotherapie Baustelle Körper

### Inhalt:

- Beurteilung des Knies nach 6 Wochen, 3 / 6 und 9 Monaten nach der Operation, durch ausgebildete Physiotherapeuten
- Kraftmessungen mittels validierten Messmethoden (Kraftmessplatten)
- Sprungtestungen zur Beurteilung der Kraftentwicklung
- Trainingsempfehlungen zu jedem Zeitpunkt während der Rehabilitation
- Gelenksschonender Kraftaufbau mittels Blood Flow Restriction Training (BFRT)
- Begleitung durch den Kraftaufbau (Medizinische Trainingstherapie auf ärztliche Verordnung)
- Stabilitäts- und Gleichgewichtstestung (Kraftmessplatten)

### Zielgruppe

- geeignet für Freizeit-, Amateur-, Breiten- und Spitzensportler
- Patienten nach einer Vorderen Kreuzband Verletzung oder anderen Beinverletzungen
- Überprüfung des Heilungsverlaufs
- Identifikation allfälliger Defizite
- Prävention

### Dokumentation

- Umfangreiche Dokumentation der Messzeitpunkte im individuellen Patientendossier
- Detaillierte Kraftmessungen (VALD)
- Fotodokumentation / Videodokumentation
- Auswertung von online Fragebogen
- Erstellen eines individuellen Trainingsplans auf Physio APP



## Kosten

- Die 6 Wochen und 3 Monate Testungen werden im Rahmen der physiotherapeutischen Behandlung von dem behandelnden Therapeuten durchgeführt und führen dementsprechend zu keinen zusätzlichen Kosten.
- Die 6 Monate und/oder 9 Monate Testbatterie kostet CHF 290 (inkl. Trainingsempfehlungen) und wird von Ihnen privat bezahlt. Sie können die Rechnung gerne der Versicherung angeben, diese sind jedoch nicht verpflichtet, die Rechnung zu bezahlen.
- Sollten Sie zusätzlich zu den Testungen eine Körperzusammensetzungsanalyse mittels InBody wünschen bezahlen Sie CHF 390.



## Quellenverzeichnis

- Ardern, C. L., Glasgow, P., Schneiders, A., Witvrouw, E., Clarsen, B., Cools, A., Gojanovic, B., Griffin, S., Khan, K. M., Moksnes, H., Mutch, S. A., Phillips, N., Reurink, G., Sadler, R., Silbernagel, K. G., Thorborg, K., Wangensteen, A., Wilk, K. E., & Bizzini, M. (2016). 2016 Consensus statement on return to sport from the First World Congress in Sports Physical Therapy, Bern. *British Journal of Sports Medicine*, 50(14), 853–864. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096278>
- Gokeler, A., Dingenen, B., & Hewett, T. E. (2022). Rehabilitation and Return to Sport Testing After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction: Where Are We in 2022? *Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation*, 4(1), e77–e82. <https://doi.org/10.1016/j.asmr.2021.10.025>
- Grindem, H., Snyder-Mackler, L., Moksnes, H., Engebretsen, L., & Risberg, M. A. (2016). SIMPLE DECISION RULES REDUCE REINJURY RISK AFTER ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT RECONSTRUCTION. *British journal of sports medicine*, 50(13), 804–808. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096031>
- Kalberer, L. (2013). Einsatz eines neuen, multifaktoriellen «Return to Competition Score» für Athleten nach einer vorderen Kreuzbandruptur. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 61(2), S. 31-34.
- Kniewerletzungen vorbeugen—Infografik & Tipps | Suva.* (o. J.). Abgerufen 10. Oktober 2023, von <https://www.suva.ch/de-ch/ueber-uns/news-und-medien/news/tipps/kniewerletzungen-vorbeugen>
- Wiggins, A. J., Grandhi, R. K., Schneider, D. K., Stanfield, D., Webster, K. E., & Myer, G. D. (2016). Risk of Secondary Injury in Younger Athletes After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction: A Systematic Review and Meta-analysis. *The American Journal of Sports Medicine*, 44(7), 1861–1876. <https://doi.org/10.1177/0363546515621554>