

Damit das Sprunggelenk stabil bleibt



Egal ob Vollprofi in der Bundesliga oder glühender Amateur-Kicker in der Kreisliga – fast jeder Fußballer kennt das unangenehme Gefühl einer Sprunggelenksverletzung. Einmal falsch aufgetreten und umgeknickt, schon schwillt die Struktur rund um den Knöchel faustgroß an und an den geliebten Sport ist je nach Schwere der Verletzung in den kommenden Tagen, Wochen oder Monaten nicht mehr zu denken. Die Sprunggelenksverletzung zählt dabei zu den häufigsten Verletzungen im Sport und macht im Profifußball rund 16 Prozent aller Verletzungen aus. Zu allem Überflus besteht bei ihr ein zwei- bis fünffach erhöhtes Wiederverletzungsrisiko, so dass für die Betroffenen nicht selten gilt: „einmal umgeknickt, immer umgeknickt“. Um diesen vermeintlichen Teufelskreis zu durchbrechen, hat der Hamburger SV ein Therapie-Konzept für die Behandlung von Sprunggelenksverletzungen entwickelt, das kürzlich von der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) mit dem Präventionspreis Sport 2018 ausgezeichnet worden ist. „Wir freuen uns natürlich sehr über diese Auszeichnung, auch wenn es als medizinische Abteilung nie unser Ziel ist, Preise zu gewinnen, sondern den Sportlern bei ihren Verletzungen bestmöglich zur Seite zu stehen“, erklärt HSV-Physiotherapeut Zacharias Flore, der das Therapie-Konzept in den vergangenen Jahren federführend entwickelt hat.

Das neuartige Konzept, das es in so einer spezifischen und einheitlichen Form noch nicht gab, fußt dabei vereinfacht gesagt auf den beiden Säulen „Therapie“ und „Prävention“. Die Therapie-Phase wird dabei wesentlich von einem aus vier Ebenen bestehenden Therapie-Algorithmus bestimmt, der als Kernstück des Konzepts

betrachtet werden kann und anhand von physiotherapeutischen, funktionellen sportmotorischen Tests und Fragebogen-Analysen den jeweiligen Fortschritt der Reha festlegt. „Früher wurde die Rehabilitation meist rein zeit-basiert gestaltet. Heute richtet man die Rehabilitationsphase eher danach aus, dass der Athlet gewisse festgelegte Kriterien erfüllt und Tests besteht, damit ein nächster Therapieschritt erfolgen kann“, erklärt Flore. Es müssen folglich immer alle einzelnen Tests und klinischen Untersuchungen bestanden werden, damit der nächste Therapieschritt erfolgen kann. Nur so wird ein sicherer Übergang von einem Therapieschritt zum nächsten bis hin zur vollen Wettkampffähigkeit im Training oder Spiel gewährleistet.

Anschließend setzt mit dem präventiven Training der zweite Teil des Therapie-Konzeptes ein. Erneut wird dabei nach einem bestimmten Phasenkonzept mit verschiedenen Trainingsschwerpunkten daran gearbeitet, dass das Sprunggelenk auch in Zukunft stabil bleibt und das Wiederverletzungsrisiko gesenkt wird. Nicht nur die medizinische Abteilung des HSV um Mannschaftsarzt und UKE Athleticum-Leiter Dr. Götz Welsch sowie Reha-Trainer Sebastian Capel und Physiotherapeut Zacharias Flore behandelt bei Sprunggelenksverletzungen nach dem preisgekrönten Konzept, sondern auch im HSV-Campus wird dieses erfolgreich angewendet – mit dem positiven Zusatzeffekt, dass durch die Vielzahl der Nachwuchskicker auch die Anzahl der Fallbeispiele merklich erhöht wird. Und das soll laut Flore in Zukunft gern auch sportartübergreifend bei anderen Clubs so sein: „Natürlich freuen wir uns, wenn unser Therapie-Konzept einen möglichst großen und positiven Einfluss auf die Rehabilitation von verletzten Sportlern nimmt. Es muss sich dabei keinesfalls einzig und allein um Fußballer kümmern. Schließlich sind Sprunggelenksverletzungen leider auch in anderen Mannschaftssportarten wie Basketball oder Handball sehr häufig.“ ♦



Mannschaftsarzt Dr. Götz Welsch (Mitte) und Physiotherapeut Zacharias Flore (rechts) nehmen den Präventionspreis Sport 2018 der VBG entgegen.