

## DER HSV UND DAS OSINSTITUT – EINE ERFOLGREICHE KOOPERATION

**E**s gibt bei Mannschaften einen zentralen und entscheidenden Aspekt, der über Erfolg und Misserfolg entscheiden kann – und zwar egal, ob in der Kreisklasse oder der Bundesliga: die Fitness des Kaders. Je weniger verletzte Akteure ein Team hat, desto mehr Spieler stehen dem Trainer an jedem Spieltag zur Verfügung. Daher kooperieren der HSV und das Medical-Team des UKE-Athleticum seit 2015 mit dem OSINSTITUT aus München, das sich unter anderem auf Verletzungsprävention und zielgerichtete Rehabilitation spezialisiert hat und seit Jahren in dieser Hinsicht eine Spitzenposition in Deutschland einnimmt. „Die Zusammenarbeit mit dem OSINSTITUT hat sich über Jahre bewährt und uns stets vorangebracht“, weiß Reha-Trainer Sebastian Capel, der sich beim Hamburger SV vorrangig um die Rückkehr der langzeitverletzten Akteure kümmert.

Im Volksparkstadion und in der Alexander-Otto-Akademie ist das Dozententeam des OSINSTITUTs regelmäßig zu Gast, um nicht nur Mitarbeiter des UKE Athleticum und des HSV, sondern auch externe Teilnehmer zu schulen. Erst vor kurzem fand in diesem Zuge am 13. und 14. September der jüngste Erfahrungsaustausch statt. Matthias Keller, Geschäftsführer des OSINSTITUTs, lobte in diesem Zuge einmal mehr die große Transparenz, die der HSV im Hinblick auf externe Teilnehmer vorlebt: „Es ist toll, dass der HSV sich nicht verschließt, sondern auch hier eine Kultur der Offenheit pflegt. Wissen zu teilen und Austausch zu ermöglichen, ist in unserem Sinne und das gemeinsame Ziel ist ohnehin klar: so viele gesunde Sportler wie möglich – in jeder Spielklasse und jeder Sportart.“

In ihren Seminaren bilden die Münchener Experten Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler und Ärzte in den Bereichen „Prehab“, „Rehab“ und „Athletic“ weiter, die auch für die tagtägliche Arbeit des HSV-Medical-Teams maßgeblich sind. Der Dreiklang lässt sich dabei wie folgt zusammenfassen:

### Prehab – Prävention als Schlüssel

Es gibt Situationen, da lassen sich Verletzungen kaum vermeiden: ein Zusammenstoß mit dem Gegenspieler, eine Grätsche, ein grobes Foulspiel. Allerdings gibt es Wege, um das Risiko für jene Verletzung ohne Fremdeinwirkung zu reduzieren. Neben der allgemeinen Belastungssteuerung gilt es, Schwachstellen im Bewegungsapparat und Bewegungsablauf der Spieler zu identifizieren und diese mit Hilfe von korrigierenden Übungen zu beheben. Eine Möglichkeit dafür sind funktionelle Screenings, bei denen Grundbewegungsmuster durchgeführt und analysiert werden.

Aus den gewonnenen Erkenntnissen können dann individuelle Übungsprogramme für die jeweiligen Spieler erstellt werden. Durch dieses „Prehab“ genannte Vorgehen beugt man Verletzungen vor.

### Rehab – Wenn es doch mal „peng“ macht

Ähnlich ist das Vorgehen, sollte es doch einmal zu einer Verletzung kommen. Damit der Spieler möglichst schnell und vor allem gut austherapiert wieder auf den Platz zurückkommt, ist eine strukturierte Rehabilitation, die sich an der funktionellen Leistungsfähigkeit des Spielers orientiert elementar. Kann der Spieler schon wieder beschwerdefrei springen? Kann er schon wieder schmerzfrei laufen? Auch hier gibt es verschiedene Tests, die ein Spieler bestehen muss, um dann das nächste Level im Reha-Prozess zu erreichen. Welche Tests und welche Übungen der Spieler durchführen muss, hängt von seiner Verletzung und individuellen Belastbarkeit ab. Der sogenannte „Return to Activity Algorithmus“ (RTAA), den das OSINSTITUT entwickelt hat, ist ein Tool, um den aktuellen Zustand des Spielers zu analysieren und für ihn passende Übungen zu wählen. Je nach verletzter Körperpartie variieren Tests und Übungen. „Bei uns kommt der RTAA regelmäßig zum Einsatz, um die Reha nach Verletzungen zu steuern“, sagt HSV-Mannschaftsarzt Götz Welsch.

### Return to Sport – Und wieder auf den Platz

Der Tag, an dem es wieder auf den Platz geht, ist das Ziel jedes verletzten Spielers. Damit sein Comeback reibungslos verläuft, muss er nach einer aktiven Rehabilitation noch eine weitere Phase durchschreiten: Return to Sport. Dabei wird der Körper des Spielers zielgerichtet auf die spezifischen Belastungen und Anforderungen beispielsweise eines Fußballspiels vorbereitet. Hier kommen wieder Tests, Re-Tests und Trainingsprinzipien aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Agilität zum Einsatz. ♦

