

Rehabilitation

Ziele, Voraussetzungen und Schwerpunkte

Der Rehabilitation nach einer Sportverletzung im Tennis oder einer erfolgten Operation steht im gesamten Heilungsprozess eine bedeutende und oftmals unterschätzte Rolle zu. Dr. Anton Sebesta zeigt, worauf es in der Rehabilitationsphase zu achten gilt.



Anton Sebesta ist 39-jährig, Leiter der Sportklinik Birshof Hirslanden in Münchenstein, des Zentrums für Gesundheit, Breiten- und Spitzensport, orthopädischer Chirurg und Sportmediziner, früher Nationalliga-A-Interclubspieler und N4-klassiert, Turnierarzt der Swisscom Challenge von 1998 bis 2001, aktuell Nati- und Olympiaarzt der Schweizer Eishockey-Nationalmannschaft. sebesta@klinikbirshof.ch

Unter Rehabilitation im medizinischen Sinne versteht man die volle körperliche und psychische Wiederherstellung nach einem Unfall oder einer Krankheit.

Dabei ist das erste *Rehabilitationsziel*, neben der Beschwerdefreiheit, das schnelle Erreichen der Alltags- und speziell auch der Arbeitsfähigkeit und somit die soziale Wiedereingliederung in den Berufsalltag.

In der Sportmedizin und der Sportphysiotherapie richtet sich die Zielsetzung in der Rehabilitation neben diesen Alltagsfaktoren vor allem auf die Wiederherstellung der körperlichen und sportmotorischen Grundfertigkeiten, um den Tennissport wieder erfolgreich und beschwerdefrei ausführen zu können.

Um eine optimale Rehabilitation im sportmedizinischen Sinne zu erreichen, sollten folgende *Voraussetzungen* erfüllt werden:

- Alle Therapiemassnahmen nach einer Operation oder einer Verletzung müssen dem Heilungsverlauf angepasst werden. Braucht ein Gelenk oder eine Struktur eine spezifische Heilungszeit, muss dieser Zeitfaktor respektiert werden. Die Herausforderung für den Therapeuten besteht darin, sich an die Vorgaben des Arztes oder des Operateurs zu halten und dabei das Optimale für den körperlichen Wiederaufbau zu erreichen. Nur mit guten Kenntnissen der Anatomie und der Heilungszeiten der verschiedenen Strukturen und viel

Kreativität ist dieses Ziel für den Physiotherapeuten erreichbar.

- Um den Rehabilitationsprozess optimal steuern und im Falle von Komplikationen sofort eingreifen und richtig reagieren zu können, ist ein regelmässiger Informationsaustausch zwischen Arzt und Physiotherapeut bzw. Physiotherapeutin unabdingbar.
- Der Sportler muss klare Zielsetzungen haben und mit seinen gesamten Ressourcen konsequent dafür arbeiten.
- Die kontinuierliche Belastungszunahme erfolgt gemäss dem Heilungsverlauf und nur beim Erreichen qualitativ guter Voraussetzungen. Eine Belastungssteigerung darf nur bei Beschwerdefreiheit und guter muskulärer Stabilität erfolgen. Jede Belastungsänderung entspricht einem neuen Reiz auf die verletzte Struktur und bedingt eine bestimmte Anpassungszeit. Dieser Zeitfaktor muss in der Rehabilitationsphase unbedingt berücksichtigt werden. Die Trainingsreize sollen schon früh sport- bzw. sportartspezifisch angepasst werden, was die spätere Umsetzung im sportlichen Wettkampf erleichtert, zusätzlich aber auch den Motivationsfaktor des Sportlers erhöht.

Die vier Schwerpunkte einer sportspezifischen Rehabilitation: (von links) Ausdauer, Kraft, Koordination/Propriozeption und Beweglichkeit.

Die folgenden vier Aspekte sind die Schwerpunkte einer sportartspezifischen Rehabilitation:

Ausdauer

Eine gute Grundlagenausdauer ist für alle Sportarten unumgänglich und soll schon früh, kurz nach Therapiebeginn, und während des gesamten Rehaprozesses trainiert werden.

Ersatztraining auf dem Fahrradergometer und im Wasser ist bei vielen Verletzungen meist von Beginn weg erlaubt.

Kraft

Die Muskulatur soll so schnell wie möglich unter Berücksichtigung der einschränkenden medizinischen Faktoren trainiert und somit die Kraft um das verletzte Gelenk verbessert werden. Ein Ersatztraining für den ganzen Körper gehört zu jedem Rehaprogramm und kann durch Übungen mit dem Körpergewicht, mit dem Theraband, freien Gewichten und Hanteln oder an Fitnessgeräten ausgeübt werden.

Koordination/Propriozeption

Die Koordination (das Zusammenspiel der Muskulatur) und die Propriozeption (die Eigenwahrnehmung der Muskulatur) werden von Beginn an in die Rehabilitation einbezogen, da sie bei allen sportlichen Aktivitäten enorm wichtig sind. Das Stabilisations- und Krafttraining wird dabei auf Hilfsmitteln wie dem Therapiekreisel, instabilen Unterlagen, Schaumstoffen und den MFT-Geräten durchgeführt.

Beweglichkeit

Für den gesamten Körper ist eine gute Beweglichkeit unerlässlich. Muskuläre Dysbalancen und Überlastungsschäden können durch ein gezieltes Beweglichkeits-training mit Stretching, Gymnastik und Entspannungstechniken verhindert werden.

Neben dem Training sollen regelmässige Regenerationsmassnahmen, wie *Massagen, Weichteilbehandlungen, Sauna, genügend Schlaf etc.*, ebenfalls berücksichtigt werden, da sie sehr wichtig sind.

Alle vier Faktoren sollen früh in sportartspezifische Bewegungsabläufe eingebaut und geübt werden, damit eine erfolgreiche möglichst verletzungsfreie Rückkehr in den Sport möglich ist.

Die Rehabilitation ist eine Prophylaxe für weitere Verletzungen und sie bietet gleichzeitig die Möglichkeit, an vorhandenen körperlichen Schwächen des Sportlers gezielt zu arbeiten.

Die Rehabilitation ist also einerseits eine anspruchsvolle Arbeit für den Athleten, andererseits auch für das Behandlungsteam. Das Ziel, die Rückkehr in den Sport, soll nie aus den Augen verloren werden und mit viel Spass, Freude und Motivation als Teamleistung angegangen werden.

Dieses Konzept der Rehabilitation nach Sportverletzungen wurde in Zusammenarbeit mit der Sportphysiotherapeutin Irene Wyss erstellt.

