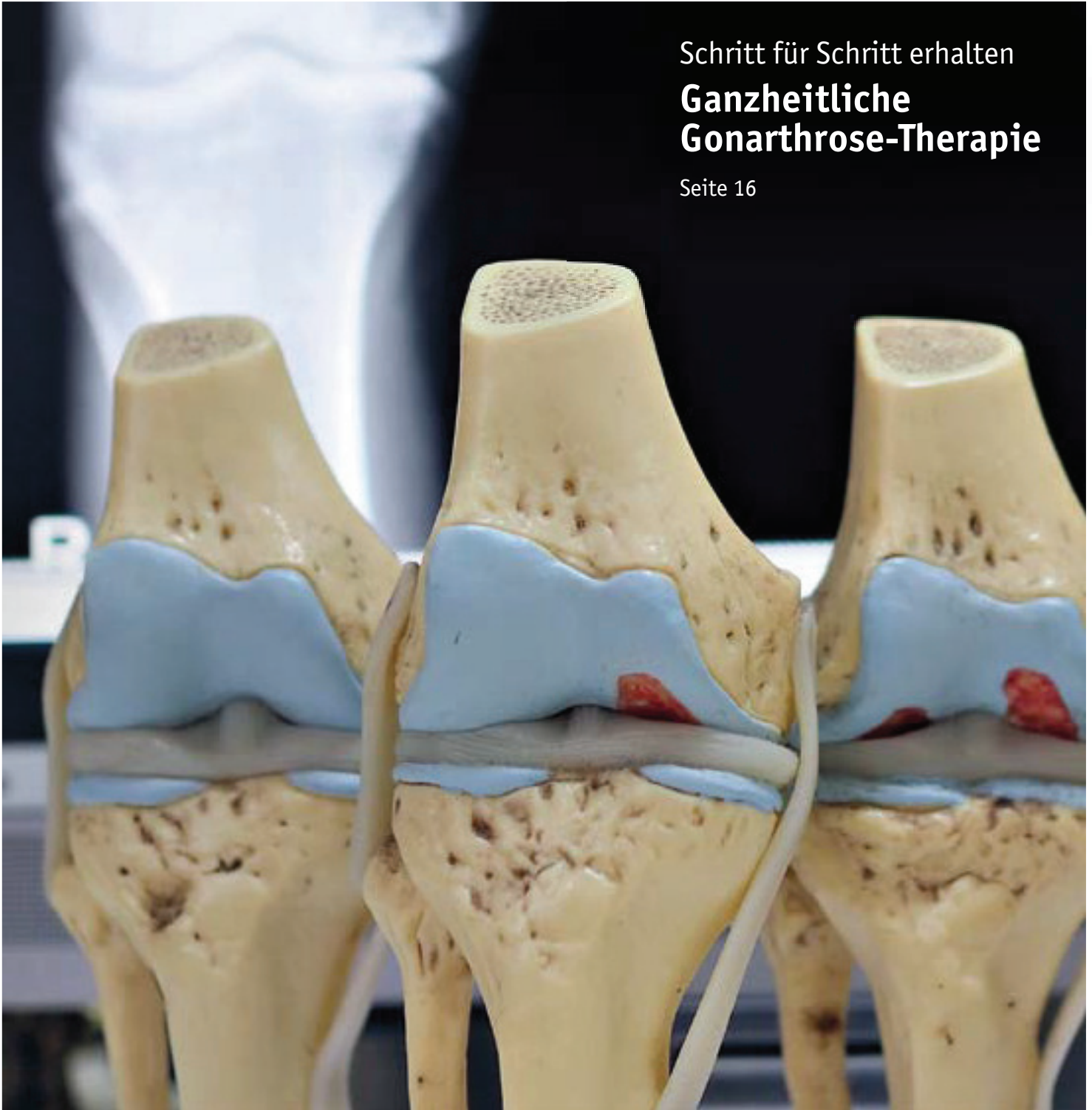


Schritt für Schritt erhalten
**Ganzheitliche
Gonarthrose-Therapie**

Seite 16



„Hygge“ am Knie mit der
Bandage GenuTrain

Individuelle Physiotherapie in
Dänemark

Seite 24

„Wie erfassen wir überhaupt
Stabilität?“

Studie zur funktionellen Wirksamkeit
der MalleoTrain

Seite 28

„Eine gute Aufklärung ist
unabdingbar“

Akzeptanz der Kompressions-
therapie

Seite 47

Return to Activity mit SecuTec Genu und GenuTrain

Beugen, strecken, fliegen

Zwei Fußballspielerinnen der chinesischen Profiligen absolvierten nach ihrer Knieoperation auch erste Reha-Trainingseinheiten im Hamburger LANS Medicum. Am Boden und im simulierten Freiflug halfen auch Bandagen und Orthesen.



Eine junge Frau liegt bäuchlings auf dem Gurt eines Metallgestells. Vor den Augen trägt sie eine Virtual-Reality-Brille, an ihrem linken Knie eine GenuTrain-Bandage. Gan Xiaoman hat ihre Hände fest um zwei Steuergriffe gelegt. ICAROSflight, so heißt das Gerät, ist fertig zum Abheben. Auf und ab geht es im simulierten Flug. Beim Steuern trainiert die junge Chinesin unterschiedliche Muskelgruppen des Rumpfs, steigert Kraft und Balancegefühl, übt ihre Stabilitäts- und Reaktionsfähigkeiten. Das spielerische Training ist der Abschluss ihres Aufenthalts im LANS Medicum, nachdem sich die aktive Profifußballerin am Knie verletzt hatte. Das LANS Medicum, Zentrum für Sport- und Regenerationsmedizin, hat gleich hinter Planten un Blumen unweit vom Bahnhof Hamburg-Dammtor seinen Sitz. Am riesigen Gründerzeithaus steht noch „Oberpostdirektion“ geschrieben. Heute sind dort medizinische Einrichtungen untergebracht, in denen Patienten aus aller Welt behandelt werden.



PD Dr. med. Philip Catalá-Lehnen holte die Spielerinnen zur sportmedizinischen Betreuung ins LANS Medicum. Dort begleiteten Birte Gehrmann (oben) und ihr Physio-Team die Rehabilitation.



Kniespezialist Dr. med. Matthias Buhs operierte die beiden Verletzten und verordnete ihnen nach dem Eingriff Orthesen und Bandagen.

Chinesisch-deutsche (Ko-)Operation

Bisher standen vor allem dosiertes Beugen und Strecken auf dem Programm der chinesischen Reha-Patientin. Die physiotherapeutischen Einheiten sind Teil ihres Return-to-Activity-Fahrplans. Und Gan Xiaoman ist nicht allein im deutschen „Trainingslager“: Mit ihrer jüngeren Teamkollegin Dai Chenying bildet sie fernab der Heimat eine Schicksalsgemeinschaft. Beide Frauen gehören dem Wuhan Jiangnan University F. C. an, einem Club der

China Women's League, der 2017 den Meistertitel gewonnen hat. Im Laufe des Ligabetriebs verletzten sie sich. Schon vorher hatte Gan Xiaoman Kniebeschwerden. Während sie sich bei einem Spiel einen Meniskusriss zuzog, erlitt Dai Chenying eine Ruptur des vorderen Kreuzbands sowie eine Meniskusläsion. Im Rahmen einer internationalen Kooperation ihres Vereins zum Ärztlichen Direktor des LANS Medicums, PD Dr. med. Philip Catalá-Lehnen, konnten beide Spielerinnen



zur Expertenbehandlung nach Deutschland kommen und hier nach höchstem sportmedizinischen Anspruch behandelt werden.

GenuTrain als „Parallelschutz“

Operiert wurden Gan Xiaoman und Dai Chenying von dem Quickborner Knie- und Knorpel-spezialisten Dr. med. Matthias Buhs. Er leitet das Norddeutsche Knorpelzentrum. Der Arzt versorgte Dai Chenying nach planmäßig verlaufener Kreuzbandplastik und Meniskusnaht ebenso planmäßig mit der Hartraahmenorthese SecuTec Genu. „Diese Orthese setze ich regelmäßig zur Sicherung des Operationsergebnisses und zur Stabilisierung des Gelenks ein“, erklärt er. „Sie sitzt und schützt perfekt.“ Gan Xiaoman hingegen wurde von Dr. Buhs eine GenuTrain verordnet.

Die Kompressionsbandage stützt postoperativ, stabilisiert leicht und übt moderaten Wech-seldruck bei Bewegungen auf das Weichteilge-webe aus. Dadurch regt sie die Propriozeption an und lindert Schmerzen. „Die GenuTrain

wird von mir auch oft nach Kreuzbandplasti-ken eingesetzt – am nicht operierten Knie“, ergänzt Dr. Buhs, „als Parallelschutz und gegenseitige Stabilitätsergänzung.“

Bandage auch in Reha Mittel der Wahl

Die Wahl des Chirurgen für die postoperative Nachbehandlung der Fußballerinnen führte der Sportmediziner PD Dr. Catalá-Lehnen in der orthopädischen Reha fort. „Die SecuTec Genu ist gut einstellbar und vor allem leicht an- und abzulegen, was sich in der Reha-bilitationsphase als sehr praktisch erwies“, erläutert er. „Die Orthesenversorgung gehört fest zum zielorientierten und erfolgreichen Rehabilitationskonzept nach komplexen Knie-eingriffen.“ Während den Trainingseinheiten im LANS Medicum war dann die GenuTrain für Dai Chenying und Gan Xiaoman das Mittel der Wahl. Birte Gehrman, Leitung Physiotherapie, entwickelte mit ihrem Team einen minutiösen Plan für die beiden Rekonvaleszentinnen. Ihm liegt der sogenannte Return-to-Activity-Algo-

Return to Activity mit Flug-simulator und GenuTrain: Gan Xiaoman (links) und Dai Chenying profitierten von den modernen Therapiemethoden am LANS Medicum.

rithmus zugrunde. „Der Algorithmus generiert objektive Daten zur Bestimmung der funktionellen Leistungsfähigkeit“, führt Birte Gehrman aus. „Er soll in seiner Gesamtheit den beiden eine sichere Rückkehr in ihren Sport ermöglichen.“ Lange Zeit bestimmte in der Rehabilitation ein primär an Wundheilungszei-ten orientierter Behandlungsansatz das Vor-gehen. Mittlerweile hat klar die funktionelle Rehabilitation die Oberhand gewonnen. Nicht die Verletzung steht im Mittelpunkt, sondern die gesteckten Ziele.

Return-to-Activity-Fahrplan

Das LANS Medicum in Hamburg ist ein weltweit einzigartiges sportmedizinisches Zentrum. Das interdisziplinäre Team von spitzensport erfahrenen Sportmedizinern, Physiotherapeuten, Fachärzten, Osteopathen und Sportwissenschaftlern des LANS Medicum nutzt überzeugt den Algorithmus als Therapie-Instrument: „Mit dessen Hilfe können wir schon während der Rehabilitation beurteilen, ob eine Belastungssteigerung möglich ist“, so Birte Gehrman. „Bei bestimmten Übungen konnte dann auch die GenuTrain ihre Stärken, die in der Bewegungstherapie liegen, ausspie-len“, schildert die Physiotherapeutin. „Die beiden Sportlerinnen kannten das Wirkprinzip der Bandagen nicht, waren aber schnell von den Erfolgen überzeugt.“ Nach vier Wochen Aufenthalt in Hamburg traten Dai Chenying und Gan Xiaoman die Heimreise nach China an. Empfehlungen für die letzten Phasen des Return-to-Activity-Fahrplans wurden den nachbehandelnden Kollegen in China erläu-tert und in Papierform mitgegeben.

GenuTrain reiste direkt am Knie mit

PD Dr. Catalá-Lehnen sieht den Aufenthalt im LANS Medicum als Erfolg: „Auch wenn wir unsere Leistungen aufgrund der relativ kurzen Dauer nicht voll zur Geltung bringen konnten, wissen wir, dass die beiden auf einem guten Weg hin zum Return to Play sind. Vielleicht sehen wir sie bald wieder – im Fernsehen, bei einem Spiel gegen die deutsche Frauen-Nationalmannschaft.“