

KREUZBANDRISS

Was deine Stabilität wieder verbessert.

Eine der bekanntesten Sportverletzungen. Alltag in jeder Physiopraxis. Viele Sportlerinnen müssen in ihrem Sportlerleben einmal durch den langsamen Rehaprozess nach dieser Knieverletzung.

Was ist das?

Die Kreuzbänder stabilisieren neben den Seitenbändern und den Muskeln das Kniegelenk. Besonders ist bei den Kreuzbändern ihre Sensortätigkeit. Sie leiten wichtige Informationen aus dem Gelenk an die Muskulatur. Durch einen Unfall mit grosser Krafteinwirkung können diese Bänder reißen. Das vordere Kreuzband (VKB) reisst meist durch eine Dreh-Scherbewegung, oft durch Gegnereinwirkung im Spilsport oder einen Skisturz. Das hintere Kreuzband (HKB) wird klassisch verletzt, wenn ein harter Schlag auf das Schienbein erfolgt. Auf dem Motorrad oder wenn die Ski plötzlich stecken bleiben. Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten: Die konservative Behandlung ohne Operation. Die Operation.

Was ist jetzt wichtig?

Am Anfang ist alles weg. Die Stabilität im Gelenk, das Gefühl für die Position im Gelenk, die Ansteuerung der Muskulatur. Je nachdem, wie gravierend die Symptome sind, wird schnellstmöglich operiert oder nicht.

So oder so: Jede Rehaphase ist sehr individuell. Grundsätzlich ist ein guter Wechsel zwischen Belastung und Ruhephasen zu empfehlen.

Die Oberschenkelmuskulatur, welche das Knie stabilisiert, ist zentral.

Doch auch die Rumpfmuskulatur spielt eine entscheidende Rolle.

Wie kommt Sensopro ins Spiel?

Das dreidimensionale Training auf der Luna oder Casa ermöglicht die perfekte Beanspruchung des dreidimensionalen Kreuzbandes. Durch die geringe Belastung kann die Verletzte schon kurz nach der Verletzung oder Operation mit sanften Übungen beginnen.

Neben der Reha ist die sensomotorische Leistungsfähigkeit auch bereits in der Prävention von Bein- und Knieverletzungen zentral.

Erhalte dein Kreuzbandrisstraining via Hub-Karte.
Frag bei deinem Physio oder Instructor nach.

