Regenerieren wie ein Weltmeister

Sicher erinnert sich jeder an das „Wintermärchen“ dieses Jahres! Millionen begeisterter Fernsehzuschauer, Hunderttausende euphorischer Fans in den Hallen, die gigantischste Handballparty aller Zeiten mit 28.000 Teilnehmern beim Empfang der Stadt Köln. Deutschland wurde Weltmeister bei der 20. Handball-WM der Herren im eigenen Land. Eine fantastische Leistung der im Vorfeld keineswegs favorisierten Mannschaft und ein Riesen-Imagegewinn für den deutschen Handballsport.

Der Titelgewinn war umso überraschender, da das deutsche Team mit seinem erfahrenen Trainer Heiner Brand von vielen Verletzungsausfällen betroffen war. Darunter auch von der Abwesenheit des 158fachen Nationalspielers und Abwehrchefs Frank von Behren, der laut Auskunft Brands „gerade auf der Position in der Abwehrmitte nicht zu ersetzen ist“.

Das Kreuz mit dem Knie

Von Behren, Spitzname „Franz“, zog sich im DHB-Pokalspiel von Vize-Meister SG Flensburg-Handewitt gegen DHK Flensborg am 26.09.2006 einen Riss des vorderen Kreuzbands im linken Knie zu und fiel dadurch für 6 Monate aus. Bereits im Oktober 2002 war bei ihm ein Kreuzband im rechten Knie gerissen. Der Handballprofi hatte sich aber wieder herangekämpft und zu alter Spielstärke zurückgefunden. Zur neuen Saison war der 1,98-m-große Rückraumspieler vom VfL Gummersbach zur SG Flensburg-Handewitt gewechselt.

Bereits wenige Tage nach seinem Unfall wurde von Behren in der Winghofer-Klinik des DHB-Mannschaftsarztes Dr. Berthold Hallmeier in Rottenburg von Dr. Helmut Röhner operiert. Danach schloss sich eine mehrmonatige Reha-Maßnahme im SG-Therapie und -Gesundheitszentrum in Flensburg an.

Ein Fall für SportReha Herford

Den letzten Schliff für sein Comeback im Leistungssport holte sich von Behren innerhalb von 3 Wochen während der Handball-WM bei Sport Reha Herford, dem offiziellen Rehazentrum des Olympiastützpunktes Westfalen. 2 Wochen seines Programms absolvierte er in Herford, 1 Woche in Köln, sodass für viel Abwechslung gesorgt war.

In dem Gesundheitszentrum für Rehabilitation und Prävention vertraute der Handballprofi einmal mehr der großen Erfahrung des Physiotherapeuten und Reha-Trainers Olaf Schüler, der schon die erfolgreiche Regeneration nach dem 1. Kreuzbandriss verantwortete.

Der Nationalspieler profitiert bei SportReha darüber hinaus auch noch von der modernen Hightech-Ausstattung, den großzügigen Räumlichkeiten und den zahlreichen Kooperationen mit Anbietern im sportlichen und medizinischen Bereich.

Therapie mit Tiefenwirkung

Infolge des Kreuzbandrisses lag bei von Behren eine Instabilität des gesamten linken Kniegelenks vor. Dagegen wurde als Therapie zunächst eine beidseitige Fascientechnik der gesamten unteren Extremität sowie eine Triggerband-Behandlung durchgeführt. Das obere und untere Sprunggelenk wurden mobilisiert, da ebenso eine Talusblockade und ein bestehender funktioneller Plattfuß diagnostiziert werden konnten.

Im Bereich der Beckenregion war ein linksseitiger Illium posterius sowie eine Blockade der Symphyse auffällig. Hier wurde sowohl manual-therapeutisch als auch muskulär behandelt. Des Weiteren wurde eine Mobilisation der Cuiforme des linken Fußes vorgenommen.

Der Patient wurde 2 x täglich, jeweils vor und nach der Belastung, mit dem Skanlab 25 Bodywave® behandelt. Dieses Gerät erzeugt eine optimale, tief gehende lokale Erwärmung des Gewebes. Die Wärme wirkt sich direkt auf die Blutgefäßwände aus und führt zu einer lokalen Hyperämie, was eine erhöhte Blutzufuhr im akuten Bereich nach sich zieht. Der dadurch intensivierte Stoffwechsel sorgt für eine sehr schnelle Ausheilung. Die Muskulatur im Behandlungsbereich wird entspannt, die Triggerpunkte aufgelöst, der Schmerz gelindert und mehr Beweglichkeit erreicht.

Schritt für Schritt zur Topform

Um den Laufstil des Patienten zu optimieren, wurden nach Absprache mit dem Mannschaftsarzt neue Laufschuhe sowie Einlagen verordnet, die dem Gewicht des Patienten angepasst sind und einer Überpronation entgegenwirken.

Anschließend wurde mit ausgiebigem Grundlagentraining wie dem Laufen auf verschiedenen Untergründen, Springen oder Balancieren – auch barfuß – an einer Verbesserung der Koordination und Proprio-Rezeption gearbeitet. Übungen zur Stärkung der Fußmuskulatur sowie Fußgelenksarbeit flankierten die Maßnahmen.

Im Kraftraum erhöhte das Training mit leichten Gewichten und vielen Wiederholungen die Kraft-Ausdauer. Immer wichtig: Es wurde ständig in Muskelketten trainiert. – Weitere aktive Elemente waren das Aqua-Jogging und ein spezifisches Beinachsen-Training. Als intensives Stabilisationsprogramm der LBH Region wurde ein Seilzugtraining verordnet.

Durch den Einsatz des Galileo, einer elektronischen Wippe, die mit veränderbarer Frequenz den menschlichen Gang stimuliert, wurden Muskelkraft und –leistung sowie Balancefähigkeiten ausgebaut. Darüber hinaus wurde der Vastus Medialis und die Beinstrecker in einem offenen und geschlossenen System an den MTT-Geräten trainiert.

Passiv unterstützt wurde die Regeneration osteopraktisch und mit Hilfe des Skanlab 25 Bodywave®, mit dem jetzt noch auffällige Trigger-Bänder und Trigger-Punkte im Bereich des Tractus Illiotibialis, Musculus piriformis und Quadratus Lumborum behandelt wurden.

Nach wenigen Tagen war bereits eine Verbesserung der Symptomatik zu erkennen. Die erneute Kernspinntomografie zeigte sowohl eine deutliche Linderung der akuten Entzündungssituation und eine Optimierung der gesamten Gewebssituation. Da mit Aktivität kein Schmerz mehr provoziert werden konnte, wurde das Koordinations- und Schnelligkeitstraining intensiver gestaltet.

Das Comeback steht kurz bevor

Bereits Ende März konnte Frank von Behren wieder ins Mannschaftstraining einsteigen und sich parallel weiter behandeln lassen. Ein sportspezifisches Training sowie Laufeinheiten auf sehr hohem Leistungsniveau waren wieder möglich. Die Bewegungskoordination zeigte sich stark verbessert. Der Nationalspieler zählt auf die Teilnahme am Final-Four-Turnier um den DHB-Pokal in Hamburg am 14. und 15. April.

Frank von Behren mit Physiotherapeut Olaf Schüler von **SportReha Herford**