

**return<sup>2</sup>**  
activity · sports · performance

# REHABILITATIONS GUIDE

## Vorderes Kreuzband

# Kreuzbandriss – und nun?

## HÄUFIGE PROBLEME IM TRADITIONELLEN GESUNDHEITSSYSTEM

### HERAUSFORDERUNGEN

- Eingeschränkter Zugang zu hochwertiger persönlicher Betreuung und Fachwissen
- Zu wenig Zeit für persönliche medizinische Leistungen im Alltag
- Kaum Einfluss auf den eigenen Gesundheitsverlauf – lange Wartezeiten auf Termine und Behandlungen
- Übermäßige Verordnung ineffizienter Maßnahmen
- Unklarheit und Intransparenz über den aktuellen Leistungsstand

### LÖSUNGEN

- Objektive Leistungsdiagnostik für eine präzise Trainingssteuerung
- Individualisierte Trainingspläne mit integriertem Heimprogramm für maximale Erfolge
- Schnellere und sicherere Rückkehr in den Wettkampfsport
- Minimierung des Risikos einer erneuten Verletzung
- Kontinuierliche Anpassung des Trainings durch regelmäßige Tests
- Klare Kraft- und Leistungsziele, auf man hinarbeiten sollte – damit man weiß, wann man wieder sicher springen, laufen und Sport treiben kann
- Optimale Ergänzung zur etablierten Physiotherapie

# Kriterienbasierte Rehabilitation vs. zeitbasierte Rehabilitation

Die kriterienbasierte Rehabilitation stellt einen modernen, individualisierten Ansatz dar, bei dem der Fortschritt des Patienten nicht an starren Zeitvorgaben, sondern an funktionellen und objektivierbaren Kriterien gemessen wird. Im Gegensatz zur zeitbasierten Rehabilitation, die fixe Zeiträume für jede Phase vorgibt, orientiert sich das kriterienbasierte Vorgehen an der tatsächlichen Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit der verletzten Strukturen. Dadurch kann Über- oder Unterforderung vermieden und das Risiko für Rückfälle oder Komplikationen reduziert werden.

Das hier gezeigte Schaubild visualisiert den komplexen Rehabilitationsverlauf nach einer Verletzung bis hin zum Erreichen des Leistungsniveaus in mehreren klar definierten Phasen. Jede Phase – von der Prehabilitation über Return-to-Activity bis zum Return-to-Player's-Performance – erfordert das Erreichen bestimmter funktioneller, psychologischer und sportartspezifischer Kriterien, bevor der nächste Schritt erfolgt. So wird die Reha sicherer, strukturierter und effizienter gestaltet.



# Unser Reha-Konzept: strukturiert, individualisiert und messbar

Die return2 Rehabilitation basiert auf einem wiederkehrenden Test-Zyklus, der Fortschritte objektiv sichtbar macht. In regelmäßigen Abständen erfassen wir mittels validierter Kraft- und Bewegungsdiagnostik individuellen Defizite und gleichen sie mit sportartspezifischen Zielwerten ab. So schaffen wir maximale Transparenz im Rehabilitationsverlauf – und eine ideale Ergänzung zur klassischen, häufig zeitbasierten, Physiotherapie.

## DEINE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- Regelmäßige Leistungstestungen zur objektiven Erfolgskontrolle
- Individualisierte Trainingspläne für zuhause oder im Verein
- Datenbasierte Entscheidungshilfen für jede Reha-Phase
- Nahtlose Anbindung an bestehende physiotherapeutische Betreuung

# Wie läuft das Programm ab?

## 1. ERSTKONTAKT & TERMINVEREINBARUNG

Du nimmst über unsere Website oder telefonisch Kontakt zu uns auf. Gemeinsam finden wir den passenden Startzeitpunkt für deine individuelle Betreuung.

## 2. INITIALDIAGNOSTIK

Um dein aktuelles Leistungsniveau zu bestimmen, führen wir eine umfangreiche Erstuntersuchung durch.

## 3. TRAININGSPLANUNG & HEIMÜBUNGEN

Basierend auf deinen Daten erstellen wir deinen individuellen Trainingsplan – mit Heimübungen und gezielten Belastungsvorgaben zur Verbesserung deiner Defizite.

## 4. ZYKLISCHE RE-TESTS

Regelmäßige Nachtestungen helfen uns, deine Fortschritte objektiv zu erfassen und die Trainingspläne gezielt anzupassen.

## 5. RETURN-TO-SPORT TESTBATTERIEN

Im späteren Reha-Verlauf prüfen wir dein sportartspezifisches Leistungsniveau – z. B. mit Sprung-, Landungs- und Richtungswechseltests – um deine sichere Rückkehr in den Sport zu gewährleisten.

# return2 Reha Guide Inhalt

## **KLINISCHE UNTERSUCHUNG**

Kniegelenks-Beweglichkeit

Laxität des Transplantats

## **KRAFTANALYSE**

Knieextension und – flexion (-streckung und -beugung)

Hüft-Kraftparameter

## **SPRUNGANALYSE**

Counter-Movement Jump beidbeinig

Counter-Movement Jump einbeinig

Drop Jump beidbeinig

Drop Jump einbeinig

return2 Sprungdiagnostik

## **TECHNIKANALYSE**

Bewegungsmuster, posturale Kontrolle

Sportspezifische

Landungen und Richtungswechsel

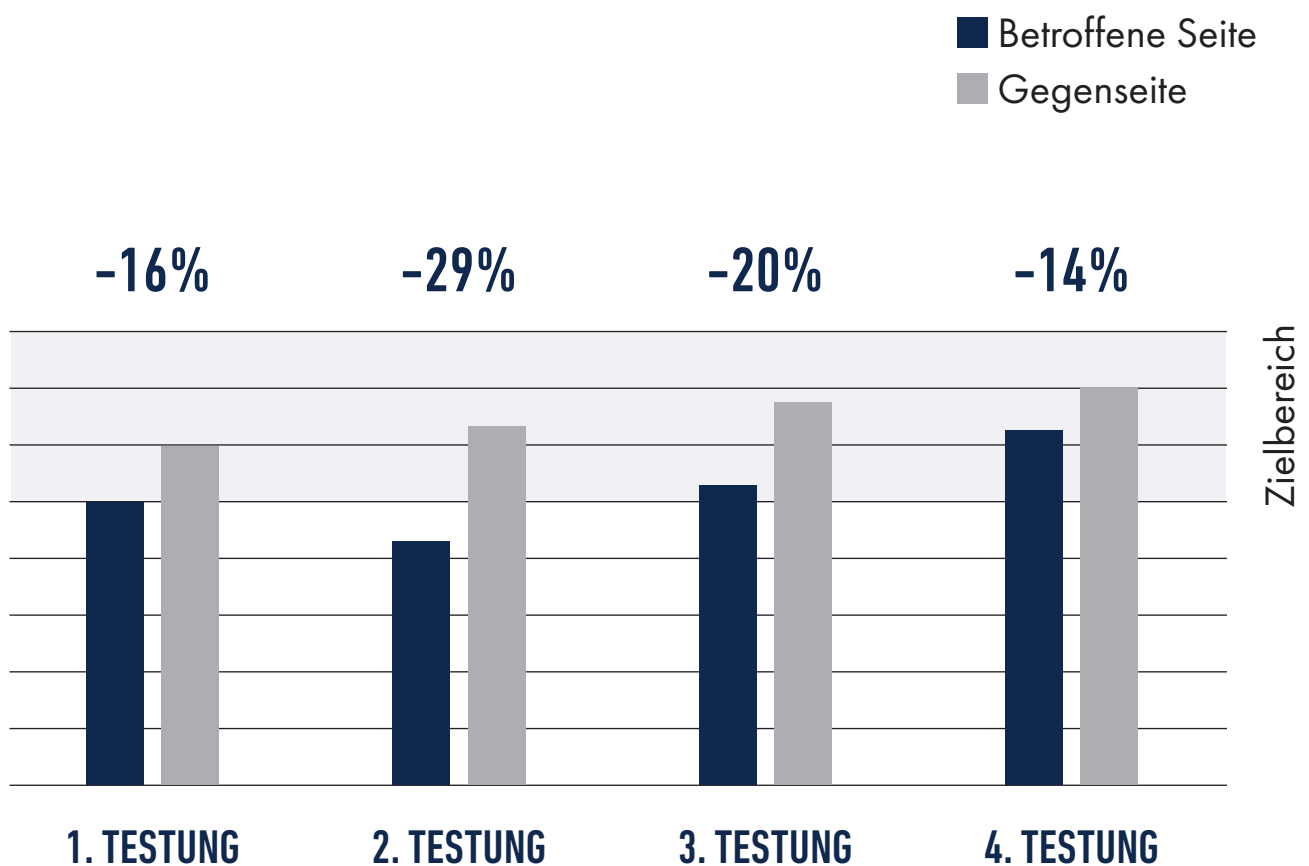
## **ÜBUNGSEMPFEHLUNGEN**

Individualisierte Übungen zur Verbesserung möglicher Defizite

Zur Analyse werden Kraftmessgeräte, Kraftmessplatten, Elektromyographie (EMG)-Geräte und Hochgeschwindigkeits-Videokameras genutzt.

# Objektive Fortschrittskontrolle – Beispiel Kraftanalyse

Eine erfolgreiche Rehabilitation erfordert nicht nur subjektives Empfinden oder Zeiteinheiten – sondern objektive Daten. Deshalb testen wir regelmäßig deine Kraft- und Bewegungswerte und gleichen sie mit deinem gesunden Bein sowie mit sportartspezifischen Normwerten ab. Nur so kann der Fortschritt messbar, nachvollziehbar und zielgerichtet gesteuert werden.



# Ergebnis

Durch gezieltes Training konnte in den ersten Wochen die Kraftasymmetrie von -29 % auf -14 % reduziert werden. Ziel ist es, ein Defizit von <10 % zu erreichen – eine wichtige Voraussetzung für die Freigabe zum Return-to-Sport. Dabei zeigt sich nicht nur eine Verbesserung der Symmetrie, sondern auch ein absoluter Kraftzuwachs beider Beine über den Rehabilitationsverlauf.

Entscheidend ist daher nicht nur die Reduktion des Kraftdefizits zwischen den Seiten, sondern auch die Annäherung an oder das Erreichen sportartspezifischer Referenzwerte als Grundlage für eine sichere Rückkehr in den Sport.

# Für wen ist das Programm geeignet?

## UNSER REHA-PROGRAMM RICHTET SICH AN:

- Leistungssportler:innen aller Sportarten nach vorderem Kreuzbandriss
- Ambitionierte Freizeitathlet:innen, die eine strukturierte Rückkehr in ihren Sport wünschen
- Patient:innen, die nach physiotherapeutischer Versorgung weitere gezielte Reha benötigen
- Betroffene mit anhaltenden Defiziten nach einem Kreuzbandriss – auch Monate oder Jahre nach der Operation

## Wichtig:

Das Programm ist sowohl prä- als auch postoperativ durchführbar und kann ergänzend zur Physiotherapie oder als eigenständiger Baustein erfolgen.

# Optimale Module für deine Reha

Du möchtest deine Rehabilitation noch effektiver gestalten? Wir bieten dir zwei wissenschaftlich fundierte Zusatzoptionen zur Miete an – inklusive Anleitung und konkreten Trainingsempfehlungen:

## **NEUROMUSKULÄRE ELEKTROSTIMULATION (NMES)**

Ideal zur Aktivierung der Oberschenkelmuskulatur bei Muskelhemmung oder Atrophie.

Mietpreis: 55,00 € für 6 Wochen

## **BLOOD FLOW RESTRICTION (BFR) CUFFS**

Gezieltes Krafttraining mit geringer Last – für effektiven Muskelaufbau in der frühen Reha-Phase.

Mietpreis: 120,00 € für 3 Monate

Diese Zusatztools unterstützen dich gezielt dort, wo klassische Übungen noch nicht greifen und ermöglichen einen optimalen Reha-Start schon in der Frühphase nach der Verletzung oder Operation.

# Häufige Fragen (FAQ)

## **WIE UNTERSCHIEDET SICH RETURN2 VON NORMALER PHYSIOTHERAPIE?**

Return2 ergänzt die klassische Physiotherapie durch objektive Diagnostik, präzise Leistungsmessung und evidenzbasierte Testkriterien zur Rückkehr in den Sport.

## **MUSS ICH PRIVAT VERSICHERT SEIN?**

Nein. Unser Angebot steht sowohl privat als auch gesetzlich versicherten Selbstzahlern offen. Eine Kostenübernahme durch die gesetzliche Versicherung ist derzeit nicht vorgesehen.

## **WANN SOLLTE ICH STARTEN?**

So früh wie möglich – idealerweise direkt nach der Diagnose zur Prehabilitation oder unmittelbar nach der Operation.

## **WIE OFT FINDEN DIE TESTUNGEN STATT?**

In der Regel alle 6 Wochen, je nach Fortschritt und Bedarf. Dazwischen trainierst du eigenständig mit angepasstem Heimprogramm und deiner Physiotherapie.



# Terminbuchung für Beratungsgespräch

Beratungsgespräch ganz einfach per E-Mail anfragen.

Nutze dazu unser Kontaktformular oder kontaktiere uns unter:

**Telefon:** 49 97214745355

**E-Mail:** [info@return-2.de](mailto:info@return-2.de)

Unser Team meldet sich zeitnah mit passenden Terminvorschlägen und weiteren Informationen zur Buchung. Wir empfehlen eine frühzeitige Anfrage, um eine optimale Terminplanung zu gewährleisten.