

Holen Sie sich Ihr Vertrauen zurück!

Return to Play nach Kreuzbandriss

Für Hobby- und Profisportler

Kontakt und Termine

Sportmedizin
 BG Klinikum Hamburg

Bergedorfer Str. 10, 21033 Hamburg
 Tel. +49 40 7306-3458
 sportmedizin@bgk-hamburg.de



Return to Play nach Kreuzbandriss

Wieder bereit für den Sport?
 Für Hobby- und Profisportler



Verkehrsverbindungen:

Über die Autobahn A1 (Hannover - Lübeck) Abfahrt Billstedt oder von NO Abfahrt Bergedorf, dann auf der B5 in Richtung Bergedorf.
 Von Hamburg: B5 (Schnellstraße).

Parkplätze:

Die Besucherparkplätze des BG Klinikum Hamburg finden Sie links und rechts der Einfahrt (gebührenpflichtig).

Öffentlicher Nahverkehr:

Mit HVV-Bussen der Linien 31 und 232 (oder zeitweise 332) bis zum BG Klinikum Hamburg (Boberg) ab S-Bahnhof Bergedorf bzw. U-Bahnhof Mümmelmannsberg.





Kann ich wieder Sport treiben?

Ein Kreuzbandriss gehört zu den häufigsten Sportverletzungen. Durch die richtige Therapie kann das Kniegelenk nach einer vorderen Kreuzbandruptur wieder ausreichend stabilisiert werden.

Dennoch ist Vorsicht geboten, die Rerupturrate von Kreuzbandplastiken kann zwischen 8 und 32 % liegen.

Daher empfehlen wir den Ready to Play Check nach Kreuzbandverletzungen und beantworten die wichtigen Fragen, damit Sie sicher Sport treiben können!

Um herauszufinden, ob Ihr Körper wieder in der Lage ist uneingeschränkt Sport zu treiben, bietet das Sportkompetenz-Netzwerk eine spezielle Leistungsdiagnostik an.

Durch abgestimmte Tests werden eventuell vorhandene Defizite analysiert oder es wird die uneingeschränkte Spielfähigkeit bestätigt und es erfolgt die Ausstellung des „Ready to Play Zertifikats“.

Ready to Play-Zertifikat



Gehen Sie auf Nummer sicher!

Der dreistündige Test wird in unterschiedlichen Modulen von Orthopäden, Sportmediziner, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern durchgeführt. Die Ergebnisse werden im ärztlichen Gespräch erläutert.

Der Test kostet 220 € und gibt Ihnen einen kompletten Überblick, ob Sie Ihren Sport wieder aufnehmen können und welche Trainingseinheiten Ihrem Knie noch helfen könnten.

Im Rahmen einer mehrstündigen Leistungsdiagnostik im „frischen“ und „ermüdeten“ Zustand werden folgende Tests durchgeführt:

- Funktionelle Stabilitätsuntersuchungen,
- Isokinetische Messungen,
- Isometrische Messungen,
- Sprungverhalten auf der Kraftmessplatte,
- Spiroergometrie im Rampentest,
- Beweglichkeits- und Bewegungsqualitätstests,
- Koordinationstests bei komplexen Bewegungsabläufen,
- Agilitätstests,
- Psychologische Return to Sport Messung.