

DER FINALE SCHRITT



der Berufsgenossenschaft statt. „Für Berufssportler ist diese Testbatterie nach einer Kreuzband-Verletzung mittlerweile verpflichtend, bevor sie wieder voll ins Mannschaftstraining einsteigen dürfen“, sagt Welsch. Die Testbatterie fand im BG Klinikum Hamburg statt und bestand aus sämtlichen oben genannten Tests hintereinander:

- **Schubladen-Test (Beweglichkeit des Unterschenkels zum Oberschenkel)**
- **Sprungkraft-Tests auf einer Kraftmessplatte in Kombination mit Kamera-Analyse zur Achsenbeurteilung**
- **Y-Balance-Test**
- **Funktionelle Sprungkrafttests (Hop-Tests → s.o.)**
- **Isokinetischer Krafttest von Kniebeuger- und Strecker**
- **Isometrischer Maximalkrafttest der Knie-Hüft-Strecker-Kette sowie der Hüftab-/Adduktoren,**
- **Agilitätstests (Richtungsänderungen auf Zeit)**
- **abschließend eine erneute Sprung-Diagnostik, die den sog. Reaktivkraft-Index (Fähigkeit, einen schnellen und effizienten Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus') im bereits ermüdeten Zustand untersuchte.**

Nach seinem Kreuzbandriss Ende Juni 2020 konnte Innenverteidiger Rick van Drongelen bereits Anfang November des vergangenen Jahres wieder mit dem Ball trainieren. Gleichbedeutend mit einer möglichen Rückkehr ins Mannschaftstraining oder gar in den Spieltags-Kader war dieser Schritt jedoch nicht. So verlief der sogenannte „Return-to-Play“-Prozess, mit dessen Hilfe entschieden wird, wann ein verletzter Athlet wieder gefahrlos am Trainingsbetrieb oder Wettkampf teilnehmen kann, bei dem niederländischen Innenverteidiger etwas umfangreicher. „Bei Rick ist diesmal eine weitere Testbatterie der Berufsgenossenschaft dazugekommen. Dadurch ist der Prozess nochmal komplexer geworden, er stellt für die zurückkehrenden Spieler aber eine sinnvolle, zusätzliche Sicherheit dar“, erklärt HSV-Mannschaftsarzt und UKE-Athleticum-Leiter Dr. Götz Welsch.

Wie bei allen Spielern, die eine Knieverletzung erleiden, erfolgte die Reha bei Rick van Drongelen zuvor in den vier Schritten des „Low-X-Konzeptes“, nach dem im UKE

Athleticum und beim HSV gearbeitet wird. In diesem Zuge schloss der 22-Jährige bereits für die folgenden Bereiche einige Tests erfolgreich ab:

- 1. Neuromuskuläre Kontrolle: Y-Balance-Test (Stabilität im Einbeinstand)**
- 2. Kraft und Beweglichkeit: Front-Hop-Test (Freigabe des Lauftrainings) und isometrische Maximalkraftmessung**
- 3. Funktionswiederherstellung: Side-Hop-Test (Freigabe der multidirektionalen Bewegungen) und später Square-Hop-Test (Freigabe des Balltrainings)**
- 4. Leistungswiederherstellung: Spiroergometrie (Ausdauer), isokinetische Maximalkraftmessung sowie fußballspezifische Agilität (Illinois-Test) auf dem Platz**

Im Rahmen der Übergangsphase zwischen dem „Return-to-Sports“- und „Return-to-Play“-Prozess, innerhalb der der Innenverteidiger zwischen individuellen Einheiten und Teilen des Mannschaftstrainings (exklusive Zweikämpfe) pendelte, standen zusätzlichen die besagten Tests

Nachdem Rick all diese Tests sehr gut bestanden hatte, erfolgte die Freigabe für das Mannschaftstraining, in das er erneut schrittweise integriert wurde. So standen zunächst nur sehr passive Zweikämpfe via „Rondo“ auf dem Programm, ehe er anschließend als „Wand-Spieler“ und neutraler Mann in Spielformen agierte. Nachdem der Niederländer auch hier keinerlei Reaktionen im Knie zeigte, erfolgte sein DFB-Kadercheck, so dass er nun auch für den Spielbetrieb freigegeben ist. ♦

WANTED: **VOLLBLUTSPIELERIN UND -SPIELER!**

Rette Leben, komm ins Team Blutsgeschwister!

34 % Spenden fehlen im UKE
und müssen hinzugekauft werden

66 % der Blutübertragungen können aus
eigenen Spenden abgedeckt werden

**Rund 100 Spenden benötigt
das UKE jeden Tag.**



AUCH IN COVID-19-ZEITEN IST BLUTSPENDEN WICHTIG!

Im UKE gelten strenge Hygienevorgaben.

Heilen helfen! Wer bereits eine Corona-Infektion durchgemacht hat, kann mit seiner Blutspende klinische Studien oder Heilversuche unterstützen, da im Blutplasma viele Antikörper stecken.

Und so einfach geht's:

Das UKE bietet Blutspendedienste an drei verschiedenen Hamburger Standorten an. Einfach den Personalausweis einstecken und vorbeikommen! Weitere Informationen unter [blutsgeschwister.net](https://www.blutsgeschwister.net) oder telefonisch unter **040 7410 - 52616**.

UNIVERSITÄTSKLINIKUM HAMBURG-EPPENDORF

Martinistraße 52 · 20246 Hamburg
Gebäude Ost 38 · Erdgeschoss
Mo., Do., Fr. 7.00 – 14.00 Uhr · Di., Mi. 12.00 – 19.00 Uhr

ALBERTINEN HAUS

Sellhopsweg 18–22 · 22459 Hamburg
Mo. und Di. 15.30 – 19.00 Uhr
Fr. 7.00 – 14.00 Uhr

UNIVERSITÄT HAMBURG

Von-Melle-Park 5 · 20146 Hamburg
Erdgeschoss · Raum 0076
Do. 10.00 – 15.00 Uhr



blutsgeschwister.net

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Kooperationspartner des HSV