

## Innen, Außen, Kreuz: WENN DAS BAND REISST

**S**einen Start beim HSV hatte sich Timo Letschert natürlich anders vorgestellt. Der niederländische Innenverteidiger wollte nach seinem Wechsel direkt durchstarten, dem Team helfen und schnell eine wichtige Alternative für Trainer Dieter Hecking werden. Stattdessen aber verletzte sich der 26-Jährige, ehe er das erste Mal für den HSV auflaufen konnte. „Timo hat im Mannschaftstraining bei einer Drehbewegung einen Pass mit der Außenseite gespielt und ist dabei im Rasen hängen geblieben“, erklärt HSV-Mannschaftsarzt Dr. Götz Welsch, „dabei hat er sich einen Teilabriss des Außenbandes im Knie zugezogen.“ Wobei hier die Betonung auf TEILabriss liegt, denn das macht einen entscheidenden Unterschied. Das Außenband besteht nämlich aus mehreren Anteilen, und wenn alle Teile komplett durchreißen, spricht man von einem vollständigen Riss – den man sogar operieren muss. „Insofern hatte Timo sogar etwas Glück im Unglück“, so Welsch. Denn das Außenband im Knie besitzt im Profisport eine immens wichtige Rolle, da es korrespondierend zum Innenband das Knie zur Seite hin stabilisiert. Zusammen sind Innenband und Außenband deshalb die seitlichen Stützen des Kniegelenkes, während die Kreuzbänder das Knie nach vorne und hinten stabilisieren.



**In den kommenden Wochen wird Timo Letschert nach seinem Teilriss des Außenbandes im Knie mit fußballspezifischen Übungen Stück für Stück an seine Rückkehr ins Mannschaftstraining herangeführt.**

Für Timo Letschert bedeutet diese Verletzung eine konservative Behandlung. Wäre das gesamte Band gerissen, wäre eine Operation und ähnlich wie beim Kreuzbandriss eine Bandplastik sowie eine Ausfallzeit von vier bis fünf Monaten unumgänglich gewesen. Die Teilruptur hingegen wird konservativ behandelt, also ohne OP. „Anfangs wird durch eine Schienenruhigstellung und ein eingeschränktes

Bewegungsausmaß eingewirkt, so dass das Band in Ruhe heilen kann“, erklärt Dr. Welsch und ergänzt: „Im weiteren Verlauf der Reha wird dann das Bewegungsausmaß gesteigert, allerdings darf der Spieler das Knie nur nach vorne und hinten bewegen, seitliche und Drehbewegungen sind noch verboten.“ Bedeutet also: Timo Letschert muss Geduld mitbringen, denn das Pensum in der sechs- bis achtwöchigen Ausfallzeit kann nur Stück für Stück gesteigert werden.

Sobald die Schiene abgenommen wird, erfolgt der nächste Schritt, in dem dann HSV-Rehatrainer Sebastian Capel den Patienten an sein Comeback heranföhrt. „In jedem Fall bleiben die Übungen zu Beginn aber noch eindimensional“, erklärt Capel, „das bedeutet, dass die Bewegung des Knies weiterhin nur nach vorne und hinten beziehungsweise nach oben und unten erfolgt. Man startet dann mit statischer Muskelaktivierung und steigert in die Dynamik in vollem Bewegungsumfang.“ Erst im weiteren Verlauf sieht das Rehaprogramm dynamische, mehrdimensionale Übungen vor, spricht: seitlich und in Rotation. „Hierbei steigern wir nach und nach neben dem Gewicht auch die Bewegungsgeschwindigkeit“, so Capel. Erst geht es vom Stand in den Sprung und dann weiter in die Laufbewegung. „Sobald der Spieler all diese Basisfähigkeiten wiedererlangt hat, beginnt dann das Rehatraining mit dem Ball auf dem Platz. Das bedeutet: abbremser und beschleunigen, Tempodribblings mit Richtungsänderung, Pässe und Torschüsse. Mithilfe dieser fußballspezifischen Übungen stellen wir die alte Leistungsfähigkeit wieder her.“ Damit Timo Letschert zwar verspätet, aber zumindest so schnell wie möglich dann doch seinen Einstand im Volksparkstadion geben kann. ♦

**Timo Letschert im Volksparkstadion, in dem der niederländische Neuzugang des HSV möglichst schnell nicht nur in Freizeitkleidung zuschauen, sondern in voller Montur mitmischen möchte.**

