

Kantonsspital Baselland genau für Sie

KNIEVERLETZUNG

DRANBLEIBEN ZAHLT SICH AUS

Das umfassende Aufbauprogramm am Kantonsspital Baselland (KSBL) unterstützt Sportler nach einem Unfall gezielt dabei, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zurückzugewinnen.

Nach jenem dramatischen Moment auf dem Handballfeld und der anschliessenden Diagnose eines Kreuzbandrisses hat Markus S.* die Operation im Universitären Zentrum Bewegungsapparat des KSBL erfolgreich hinter sich gebracht. Diese allein ist nur ein Schritt auf seinem Weg zurück zum Sport. Nun beginnt die entscheidende Phase: die Rehabilitation.

«Bereits am Tag der Operation steht der Patient gemeinsam mit der Physiotherapeutin oder dem Physiotherapeuten wieder auf.»

*Patrik Bürgin,
Leiter Bewegungszentrum und
Ambulanzen Physiotherapie*

Schon im Vorfeld des Eingriffs hat der Handballer ein gezieltes Vorbereitungsprogramm absolviert. Mit dieser sogenannten Prähabilitation wurde das Knie optimal auf den Eingriff vorbereitet. «Dabei arbeiten wir gezielt daran, die Beweglichkeit im Knie wiederherzustellen, die durch Schmerz und Schwel-

lung oft eingeschränkt ist», erklärt der leitende Physiotherapeut Patrik Bürgin. Gleichzeitig lerne der Patient, das Knie wieder zu belasten und die Muskulatur bestmöglich zu erhalten. Ziel sei es, mit einem möglichst guten Ausgangszustand in die Operation zu gehen – eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Rehabilitation.

Der Weg zurück beginnt sofort
Die eigentliche Therapie beginnt unmittelbar nach dem Eingriff. «Bereits am Tag der Operation steht der Patient gemeinsam mit der Physiotherapeutin oder dem Physiotherapeuten wieder auf», so Bürgin. Entscheidend sei, die Selbstständigkeit rasch zurückzugewinnen und den Übergang vom Spital in den Alltag aktiv zu gestalten. Ein individuell abgestimmtes Heimübungsprogramm unterstützt Markus in den ersten Tagen zusätzlich. Gleichzeitig besucht er zweimal pro Woche die Physiotherapie. Ergänzend trainiert er selbstständig weiter, etwa an Geräten oder auf dem Hometrainer. Einfache Übungen sind bereits kurz nach der Operation möglich. Ausdauertraining erfolgt zunächst über den Oberkörper, etwa mit einem Handergometer. Gleichzeitig helfen Kräftigungsübungen für Rumpf und Oberkörper, den Heilungsprozess zu unterstützen und die Basis für die weitere Belastungssteigerung zu legen. «Viele nutzen dafür unser medizinisches Trainingscenter», sagt Bürgin.

Dort arbeitet Markus gezielt und unter fachlicher Anleitung an Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Diese Kombination aus betreuter Therapie und eigenständigem Training ist entscheidend für den Fortschritt.

Eigeninitiative ist gefragt
Mit zunehmender Stabilität wird das Training intensiver und alltagsnäher. «Joggen ist in der Regel nach drei bis sechs Monaten



In der Physiotherapie werden unter fachlicher Anleitung gezielt Kraft und Beweglichkeit trainiert.

möglich – vorausgesetzt, bestimmte funktionelle Tests werden bestanden», erklärt Bürgin. Der Weg zurück in den Kontaktsport ist deutlich länger: Erst nach neun bis zwölf Monaten und nach erfolgreichem Durchlaufen aller Rehabilitationsstufen ist eine Rückkehr aufs Handballfeld realistisch.

Diese Rückkehr erfordert eine sorgfältige Vorbereitung. In mehreren Stufen wird überprüft, ob Kraft, Stabilität und Koordination ausreichend wiederhergestellt sind. Für die

letzte Phase muss Markus unter anderem komplexe Sprung- und Rotationsbewegungen sicher ausführen können – und das mit möglichst geringer Differenz zur gesunden Seite. Nur so lässt sich das Risiko für erneute Verletzungen minimieren.

Auch ausserhalb der Therapiesitzungen spielt die Eigeninitiative eine zentrale Rolle. Auf dem individuellen Übungsprogramm für zuhause stehen zu Beginn durchblutungsfördernde und abschwellende Massnahmen



Patrik Bürgin, Leiter Bewegungszentrum und Ambulanzen Physiotherapie

im Vordergrund. Später folgen gezielte Belastungsübungen, Gleichgewichts- und Koordinationstraining bis hin zu sportartspezifischen Bewegungen, die gezielt für den Sport vorbereiten.

Für Markus zahlt sich dieser ganzheitliche Ansatz aus. Schritt für Schritt gewinnt er Sicherheit, Kraft und Vertrauen in sein Knie zurück. Monate nach der Operation steht er schliesslich wieder dort, wo alles begann: auf dem Handballfeld.



Patientinnen und Patienten besuchen zweimal die Woche die Physiotherapie.

Gezielt trainieren im Trainingscenter

An den Standorten Liestal und Bruderholz betreibt das KSBL moderne Trainingscenter. Das Angebot unterstützt gezielt Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft – für Prävention, Regeneration oder Gewichtsreduzierung. Nach einer individuellen Befundaufnahme erstellen unsere Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten einen persönlichen Trainingsplan und begleiten Sie sicher auf dem Weg zu Ihren Zielen.



ksbl.ch/trainingscenter

Physiotherapie als Baustein

Der Fachbereich Therapien des KSBL vereint Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie sowie weitere medizinisch-therapeutische Leistungen. In enger interprofessioneller Zusammenarbeit begleiten die Teams Patientinnen und Patienten entlang der gesamten Behandlungskette.

Liestal T 061 400 26 60,
physiotherapie.liestal@ksbl.ch

Bruderholz T 061 400 63 44,
physiotherapie.bruderholz@ksbl.ch



ksbl.ch/therapien

* Name geändert