



Die Kosten der Eingangs- und Abschlussuntersuchung, der Return-to-sports-Testung und des individuellen Trainingsplans werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen. Die privaten Krankenkassen erstatten unter Umständen diese Gebühren. Wir empfehlen, im Vorfeld die Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse anzufragen.



KATHOLISCHES KLINIKUM KOBLENZ · MONTABAUR
Klinik für Arthroskopische Chirurgie, Sportorthopädie

Chefarzt: Dr. med. Dirk Holsten

Sekretariat

Brüderhaus Koblenz
 Kardinal-Krementz-Str. 1-5 · 56073 Koblenz
 Telefon: 0261 496-6471 · Fax: 0261 496-6299
 E-Mail: sportorthopaedie@kk-km.de
 www.kk-km.de

THERAPIEZENTRUM AM KATHOLISCHEN KLINIKUM
KOBLENZ · MONTABAUR gGmbH

Therapeutische Leiterin: Stefanie Ebner-Etz Korn

Praxis für Physiotherapie

Brüderhaus Koblenz
 Kardinal-Krementz-Str. 1-5 · 56073 Koblenz
 Telefon: 0261 496-6208 · Fax: 0261 496-6484
 E-Mail: sportphysiotherapie.thz@kk-km.de
 Koordinatorin: Janina Scholer · Mobil: +49-15730182450
 www.kkm-thz.de

PREISLISTE

1. Testreihe (90 min) Bewegungsdiagnostik Level I	119 Euro
2. Erweiterte Testreihe (90 min) Athletiktest Level II	119 Euro
Kombinationspreis (Level I und II)	230 Euro
Korrekturübungsplan	40 Euro

TERMINVEREINBARUNG

Sie haben Fragen zu dem Testverfahren oder möchten einen Termin vereinbaren? Unter der Telefonnummer 0261 496-6471 stehen wir Ihnen gerne für weitere Informationen zur Verfügung.



MODERNE MEDIZIN

*Von Mensch
zu Mensch*

RETURN TO SPORTS

Schnell und sicher zurück
 in den Sport nach einer Sportverletzung
 oder einer längeren Pause



Stand: 03/2022 - Fotos: KKM

SICHER ZURÜCK IN DEN SPORT NACH EINER SPORTVERLETZUNG ODER LÄNGEREN PAUSE

Für viele Sportler ist eine Verletzung ein schwerwiegendes Ereignis. Mit der Diagnosestellung steht für den Betroffenen die alles entscheidende Frage im Raum: „Wann kann ich meinen Sport wieder vollumfänglich ausführen?“



Unser Return-to-sports-Konzept unterstützt und begleitet Sie auf schnellstem Weg zurück in den Breiten- oder Leistungssport. In einer umfangreichen Eingangsuntersuchung wird die Qualität und Funktionalität Ihrer Bewegungen beurteilt und mit Ihnen besprochen. Auf Grundlage dieser Ergebnisse wird die Testdurchführung geplant. In zwei Testreihen werden Ihre Bewegungsabläufe diagnostiziert, um den Trainingszustand zu definieren.

Ein qualifiziertes interdisziplinäres Team von Ärzten und Physiotherapeuten wird Sie unterstützen, um Defizite zu erkennen und Ihnen einen Weg zur Verbesserung aufzuzeigen. Alternativ kann eine Überweisung für das Testverfahren direkt von einem Arzt eingeholt werden.

Das Konzept ist auch geeignet für Sportler, die ihren Trainingszustand optimieren möchten und für Personen, die ihre sportmotorischen Fähigkeiten überprüfen wollen.

ZWEI TESTREIHEN

Angeboten werden zwei Testreihen. Je nach Schwere der Verletzung variiert der Zeitpunkt der Durchführung. So ist zum Beispiel bei einer vorderen Kreuzbandruptur, einer Meniskusnaht oder einer Kniescheibenstabilisation mittels einer MPFL-Plastik die erste Testreihe nach drei Monaten und die erweiterte Testreihe nach sechs bis neun Monaten nach der Operation möglich.

Die erste Testreihe (Level I) dient dazu, Ihre Kraft, Stabilität, Koordination und Funktionalität im Hinblick auf den Wiedereinstieg in ein langsames Lauftraining auf ebenem Untergrund zu beurteilen.

Der zeitversetzte Athletiktest (Level II) macht eine Aussage darüber, ob die Voraussetzungen erfüllt sind, um Ihre Wunschsportart – zum Beispiel Fußball, Tennis, Skifahren oder auch schnelles Lauftraining auf unebenem Untergrund wie Waldböden – durchzuführen.

Der Test selbst dauert etwa 90 Minuten. Nach der Durchführung des Tests erhalten Sie ein Handout mit den Ergebnissen. Diese sowie mögliche Defizite werden auf Wunsch erläutert bzw. erörtert. Daraufhin kann ein Korrekturübungsplan von den Therapeuten des Therapiezentrums erstellt werden.

Bitte bringen Sie zu Ihrem Testtermin Sportkleidung, ein Handtuch und ausreichend zu trinken mit.



Y-BALANCE -TEST



Der Y-Balance-Test (YBT) ist ein funktioneller Test, der die Bewegungsfähigkeit und Kontrolle eines Sportlers in vier (Körper-) Quadranten überprüft. Der Test hilft bei der Beurteilung, die motorische Kontrolle sowie die funktionelle Symmetrie des Körpers objektiv und standardisiert zu erfassen.

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN (FMS)

Es werden sieben grundlegende Bewegungsmuster und deren Bewegungsqualität im Hinblick auf Mobilität, Stabilität und motorische Kontrolle in der Ausführung überprüft.

KRAFTDIAGNOSTIK



Mithilfe eines isokinetischen Trainingsgerätes (Biodex) wird die Leistungsfähigkeit der Muskulatur getestet und können die Belastungsgrenzen von Gelenken präziser analysiert bzw. beurteilt werden.