



## Nach einer Kreuzband-Verletzung schnell und sicher zurück in den Sport

Eine Verletzung des vorderen Kreuzbandes stellt für viele Sportler ein einschneidendes Erlebnis dar. Nach der Diagnose steht meist die Frage im Vordergrund: „Wie lange dauert es, bis ich nach der Operation wieder meinen Sport ausüben kann?“

Die Antwort gibt unser ganzheitliches Konzept „Return to Sports“, das den Sportler auf dem schnellsten Weg zurück in den Wettkampf unterstützt. Dabei spielt bei ORTEMA die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Orthopäden, Sportmedizinern sowie Physio- und Sporttherapeuten eine wichtige Rolle.

In der Regel dauert es neun bis zwölf Monate, bis der Sportler nach der Operation wieder in

den Wettkampf einsteigen kann. Das hängt auch davon ab, ob Begleitverletzungen an Seitenbändern, Meniskus oder Knorpel vorliegen. Um das Risiko einer Wiederverletzung zu minimieren und möglichst schnell wieder das alte Leistungsniveau zu erreichen, empfehlen die Spezialisten von ORTEMA folgendes Vorgehen:

- Nutzen Sie die Zeit vor dem OP-Termin für gezieltes Training und Therapie.
- Nach der Operation erstellen wir Ihnen im Rahmen unseres Return 2 Sports Konzeptes ein ganzheitliches Aufbauprogramm. Dazu gehören ärztliche und therapeutische Beratung und Betreuung, auf die jeweilige Sportart abgestimmte Trainingsprogramme sowie spezielle Testverfahren.

# Das ganzheitliche Therapie- und Trainingskonzept



## „Return 2 Sports“ Testung

Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Ergebnisse kann durch die R2S Testung eine Einschätzung getroffen werden, wann die Rückkehr zum Sport nach einer Kreuzbandverletzung und darauffolgender Operation möglich ist. Dies ist im Profisport über die VBG (Gesetzliche Unfallversicherung) bereits ein etabliertes Verfahren, für welches wir zugelassen sind.

Diese Testverfahren, entwickelt für den Profisport, können jetzt im Rahmen der R2S Testung von jedem Patienten zur individuellen Einschätzung der sportlichen/neuromuskulären Leis-

tungsfähigkeit genutzt werden, um das Wiederverletzungsrisiko bei der Rückkehr zum Sport zu minimieren.

Getestet werden dabei Beweglichkeit, Kraft, Agilität, Stabilität, Schnelligkeit und Koordination kombiniert mit psychologischer Testung.

Erst nachdem diese Defizite vollständig ausgeglichen sind und die neuromuskuläre Funktion wieder vollständig hergestellt ist, kann die Wiederaufnahme des Wettkampfsports erfolgen.

Weitere Infos erhalten Sie telefonisch unter

**07145 - 91 53 850** oder per Mail:  
**r2s@ortema.com**

### I. R2S - Bewegungsanalyse

- Einzeltest 3, 6 oder 9 Monate **139,00 €**
- Test-Kombination 2 Testungen **249,00 €**
- Test-Kombination 3 Testungen **379,00 €**

### II. Trainingsplan R2S

- Trainingsplan (Mobilität, Stabilität, Kraft) **99,00 €**

### III. Gesamtpaket R2S

- Test-Kombination  
2 Testungen inklusive Trainingsplan **349,00 €**

### IV. Prä-Operative Trainingsbetreuung: „Better In – Better Out“

- 3 x 1 Stunde Personal-Training **229,00 €**  
(ggfs. mit zusätzlichem KG-Rezept)

Version 06/20

**ORTEMA GmbH - Rehabilitation & Therapie**  
Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen  
Telefon +49 7145 - 91 53 850  
Fax +49 7145 - 91 53 960 · r2s@ortema.com

**[www.ortema-rehabilitation.de](http://www.ortema-rehabilitation.de)**



®