

Diagnose: Zustand nach vorderer Kreuzbandruptur, Nov. 2010

Anfang November 2010 zog ich mir beim Hallenfußball einen Kreuzbandriss im rechten Knie zu. Nachdem die Schwellung zurückgegangen war, begab ich mich in physiotherapeutische Behandlung.

Die damals durchgeführten Behandlungseinheiten dauerten nie länger als 15 Minuten und waren wenig intensiv. Zu dieser wenig effektiven Behandlungsweise kam hinzu, dass ab Ende November, als ich erwartungsgemäß eigentlich wieder hätte schmerzfrei gehen können, es in Düsseldorf mehr oder weniger über Wochen eine geschlossene Schneedecke gab. Um nicht erneut zu verunfallen, zog ich das rechte Bein immer nur nach und verfiel so mehr und mehr in ein ausgeprägtes „Humpeln“. Durch das viele berufsbedingte Sitzen und den falschen Bewegungsablauf verkümmerte meine ohnehin schon sehr verkürzte Muskulatur weiter, so dass sich meine Beine Ende Januar in einem desolaten Zustand befanden. Neben der erheblich eingeschränkten Beweglichkeit hatte sich die Muskulatur an meinem rechten Bein sehr stark zurückgebildet.

Auf Anraten eines Bekannten, der sich bereits bei Frau Hölper in Behandlung befand, lies ich mir Ende Januar 2011, also 3 Monate nach Unfallereignis, den ersten Termin bei Frau Hölper geben. Direkt bei diesem ersten Termin wurde mir zweierlei bewusst: Zum einen, dass nur eine Kombination aus Übungen zur Mobilisation und Kräftigung die erhoffte Genesung herbeiführen wird. Zum anderen, dass intensive Behandlungseinheiten in Kombination mit regelmäßigem Wiederholen der Übungen zu Hause hierfür unerlässlich sind. So dauern die Behandlungstermine bei Frau Hölper entgegen dem von der Krankenkasse vorgesehenen Zeitbudget nahezu eine halbe Stunde.

Mit sehr viel Arbeit und viel Geduld haben es Frau Hölper und ich gemeinsam geschafft, die Muskulatur wieder aufzubauen und vor allem, dass ich nahezu wieder normal gehen kann.

Deshalb mein Fazit: Unbedingt nötig sind intensive und zeitlich ausreichende Behandlungseinheiten mit entsprechender Patientenaufklärung und -schulung. Zusätzlich ist jedoch erforderlich, dass der Patient die erlernten Übungen zu Hause regelmäßig wiederholt.

Ohne die Behandlung durch Frau Hölper und diese Erkenntnis würde ich heute als relativ junger Mann noch sehr „humpelnd“ gehen. Welche körperlichen und auch psychischen Konsequenzen daraus resultieren würden, kann sich sicher jeder vorstellen.

J. K.