Mein Gesundheitssportort – auch nach einer schweren Knieverletzung

Das TSV Sportzentrum ist als wichtiger Teil des TSV Calw mittlerweile nicht mehr wegzudenken. Mit mehr als 800 Nutzern auf der Gerätefläche, zahlreichen Kurs- & Saunabesuchern sowie einem umfangreichen Rehasport-Angebot ist es in Calw längst etabliert – auch weil es einen besonderen Ruf als „Gesundheitssportort" genießt. Ob als Vorbereitung auf eine geplante OP, als zertifizierter T-RENA Anbieter oder für die Zeit nach der Reha, das TSV Sportzentrum bietet zahlreiche Möglichkeiten und bestens qualifiziertes Personal um wieder fit zu werden.

Apropos wieder fit werden – davon können Kathrin Lohmeyer und Heinz-Dieter Heibach ein Lied singen. Denn beide hatten sich einen Kreuzbandriss zugezogen und drohten monatelang auszufallen – stattdessen konnten sie aber nach sehr kurzer Zeit wieder mit ihrem Training beginnen. Wieso und weshalb, das haben beide im Interview mit uns verraten:

Kathrin, Heinz-Dieter, wie kam es denn zu euren Verletzungen?

KL: Im Februar 2022 habe ich mir bei einem Volleyball-Match eine Kreuzbandruptur, einen Riss des inneren Meniskus und einen Anriss der hinteren Sehne zugezogen. Es war ein Mittwochabend, vielleicht schon leicht erledigt vom Alltag, bin ich nach einem energischen Angriffsschlag dem Netz gefährlich nahe gekommen. Mein Körper rotierte, mein linkes Bein stand allerdings schon am Boden und es hat ordentlich geknackt.

HDH: Mitte März 2024 hatte ich auf unserem Segelboot einen schweren Unfall, bei dem mein rechtes Knie multiple Verletzungen davongetragen hat: Riss des vorderen Kreuzbandes, Läsion Innenmeniskus mit Innenbandpartialläsion, Läsion Außenmeniskus, Fissur im Schienbeinkopf Multiple Hämatome – der Radiologe sagte es wäre fast gelartig – schränkten die Bewegung des Knies auf etwa +-10 Grad aus der gestreckten Lage ein.

Das war sicherlich ein Schock für euch beide – wie ging es dann weiter?

KL: In den nächsten Tagen war durchs MRT klar, dass ziemlich viel kaputt gegangen ist und die Spezialisten von zwei unterschiedlichen Sportkliniken wollten mir sofort einen OP-Termin festlegen. Ich fing schon in den ersten Wochen an, die ersten Übungen zu machen, viel zu kühlen und das Bein hochzulegen. Da ich rasche Fortschritte zwecks Beweglichkeit mit ein paar Physioübungen erzielte, fing ich an, mich über konservative Heilungsmethoden zu informieren und Meinungen einzuholen. Bei meiner Recherche bin ich auf Mohamed Khalifa gestoßen. Als Manualtherapeut heilte er über lange Jahre in Salzburg erfolgreich schwerste Muskel- und Gelenkverletzungen mit dem bloßen Druck seiner Hände. Da er leider nicht mehr praktiziert musste ich weiter suchen und kam auf den Physiotherapeut und Osteopath Uwe Fröhlich. In Anlehnung an die Arbeit von Mohamed Khalifa aktiviert er über gezielten Druck um die verletzte Stelle Selbstheilungskräfte des Körpers, welche die Stammzellen wieder regenerieren.

Ich kann mich noch gut an die erste Behandlung erinnern: Mit einer festen Bandage bin ich in den Behandlungsraum gehumpelt. Der ausgeübte Druck mit den Händen um mein kaputtes Knie herum war sehr schmerzhaft. Nach etwa einer Stunde war die Behandlung beendet und ich sollte ohne Bandage im Flur herumlaufen und sogar leicht joggen. Ich weiß genau wie befreit ich mich gefühlt habe.

HDH: Es war ein Glücksfall, dass Clemens Alex schon einen Tag nach dem Unfall meiner Frau Barbara von einer konservativen Behandlungsmethode erzählte und den Kontakt zu Kathrin Lohmeyer herstellte. Nachdem ich mich mit Kathrin ausgetauscht und von ihr wertvolle Informationen erhalten hatte, schaltete ich auf Attacke mit dem Ziel die Stabilität meines Knies möglichst schnell auf nichtoperativem Wege wieder herzustellen.

Auch bei mir waren die Behandlungen am und um das Knie herum sehr schmerzhaft und es sind auch Tränen geflossen. Unmittelbar nach der ersten Behandlung musste ich um den Behandlungstisch gehen und sogar im Flur je 20 m auf- und ablaufen. Keine Schmerzen sowie eine ungewohnte Stabilität im Knie waren das Resultat. Vor allem der Kopf konnte mit dieser neuen Situation nicht so schnell klarkommen aber bereits fünf Tage später konnte ich drei Kilometer und wenig später 8 km auf befestigten Waldwegen gehen. Alles ohne Gehhilfen und Orthese!

Wie hat euch das TSV Sportzentrum auf eurem Weg zur Genesung unterstützen können?

HDH: Das von Uwe Fröhlich vorgegebene Trainingsprogramm mit verschiedenen Knieübungen konnte ich im TSV Sportzentrum optimal umsetzen. Diese Übungen unterstützen die Funktion des Kniegelenks und fördern die Regeneration. Zusätzlich zur allgemeinen Physiotherapie erfolgen jeden Tag zwischen 1,5-2 Stunden Bewegungsübungen, Ergometertraining, Wanderungen, Balancetrainings.

KL: Gezielte Übungen auf dem Rad, mit der Blackroll und dem Trampolin haben mir immer mehr Bewegungsfreiheiten ermöglicht und das Vertrauen in die Stabilität meines Knies zurückgeholt. Dabei wurde ich bis heute vom klasse Team des TSV Sportzentrum unterstützt und individuell betreut.

Wie geht es euch heute?

KL: Im vergangenen Herbst erlitt ich einen Rückschlag. Bei einem Wettkampfspiel habe ich mein Knie zu sehr beansprucht. Es schwoll stark an und ich hatte starke Schmerzen. Ich dachte, dass ich mir mein Knie zerstört hätte und nun eine OP unumgänglich wäre. Ein folgendes MRT bewies allerdings das Gegenteil: Der Spezialist in der Sportklinik war sichtlich überrascht, ein zusammengewachsenes, leicht elongiertes Kreuzband vorzufinden. Uwe Fröhlich hat mich daraufhin nochmals behandelt und interessanterweise fing mein Körper sofort und im Vergleich zur ersten Behandlung wesentlich schneller mit dem Selbstheilungsprozess an. Fröhlich erklärt dieses Phänomen damit, dass der Körper bereits zur Selbstregulierung durch seine Therapie „programmiert" wurde.

Nun trainiere und spiele ich wieder beim TSV Calw als ob nichts gewesen wäre. Das TSV Sportzentrum besuche ich weiterhin um mein Knie besonders zu stärken und die sportlich sympathische Atmosphäre zu genießen.

Meine Entscheidung zur konservativen Behandlung war zunächst nicht einfach, da man mit sehr unterschiedlichen Meinungen und gut gemeinten Ratschlägen konfrontiert wird. Auch im engen Umfeld wurde mein alternativer Weg zuerst kritisch beäugt. Letztendlich bleibt es immer bei einer ganz individuellen Entscheidung.

Ich möchte aber hiermit Mut machen, auf seinen eigenen Körper als besondere Heilkraft zu vertrauen.

HDH: Mittlerweile sind 16 Wochen seit dem Unfall vergangen und die dritte Behandlung bei Uwe Fröhlich abgeschlossen. Das Knie ist stabil und die Prognose von Uwe Fröhlich, dass das gerissene Kreuzband durch neue Strukturen ersetzt wird, stimmen mich positiv und motivieren mich, diesen Weg weiter zu gehen.

Ich möchte nicht verschweigen, dass ich natürlich eine Zweitmeinung in der Arcus-Klinik Pforzheim eingeholt habe. Die untersuchende Ärztin empfahl zwei Wochen nach dem Unfall eine zunächst konservative Behandlung mit Orthese und Physiotherapie sowie eine weitere Vorstellung nach weiteren vier Wochen. Bei dieser entschied sich der Oberarzt der Knieabteilung dann weitere drei Monate zuzuwarten und dann erst über eine mögliche Operation zu entscheiden. Diese halte ich mir als Option offen, falls die konservative Therapie nicht zum gewünschten Erfolg führt.

Kathrin Lohmeyer





Heinz-Dieter Heibach

TSV SPORTZENTRUM

Sportlicher Leiter

Clemens Alex

07051 80997700

info@tsvsportzentrum.de

www.tsvsportzentrum.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. bis Fr.	08.00 bis 22.00 Uhr
Samstag	10.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag	09.00 bis 15.00 Uhr

