



### PREISLISTE

Ärztliche Eingangsuntersuchung	29 Euro
1. Testreihe (Beginn des Lauftrainings) Einzeltest 90 min	119 Euro
2. Testreihe (Sportartfreigabe) Einzeltest 90 min	119 Euro
Kombinationspreis (1. und 2. Testreihe)	230 Euro
Individueller Trainingsplan inkl. Besprechung 30 min	40 Euro
Ärztliche Abschlussbesprechung	29 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.



### KATHOLISCHES KLINIKUM KOBLENZ · MONTABAUR

#### Klinik für Arthroskopische Chirurgie, Sportorthopädie

**Chefarzt:** Dr. med. Dirk Holsten

#### Sekretariat

Brüderhaus Koblenz  
Kardinal-Krementsz-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-Etzkorn

#### Praxis für Physiotherapie

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



BBT-Gruppe



### MODERNE MEDIZIN

*Von Mensch  
zu Mensch*

## RETURN TO SPORTS

Schnell und sicher zurück  
in den Sport nach einer Sportverletzung



Katholisches Klinikum  
Koblenz · Montabaur

## UNSER GEMEINSAMES ZIEL

### SCHNELL UND SICHER ZURÜCK IN DEN SPORT NACH EINER SPORTVERLETZUNG

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 Sie auf schnellstem Weg zurück in den Breiten- oder Leistungssport. Zusätzlich wird hierdurch einer erneuten Verletzung vorgebeugt. Ein qualifiziertes interdisziplinäres Team von Ärzten und Physiotherapeuten wird gemeinsam mit Ihnen Ihren Weg zurück in die Aktivität gehen.

## THERAPIE- UND TRAININGSKONZEPT



In einer umfangreichen Eingangsuntersuchung wird der Heilungszustand Ihrer Verletzung beurteilt und mit Ihnen besprochen. Auf Grundlage dieser Ergebnisse wird die Testdurchführung geplant. Alternativ kann eine Überweisung für das Testverfahren direkt von einem Arzt eingeholt werden.

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 zweite nach sechs bis neun Monaten nach der Operation möglich.

Die erste Testreihe dient dazu, Ihre Kraft, Stabilität, Koordination und Funktionalität im Hinblick auf den Wiedereinstieg in ein langsames Lauftraining auf ebenem Untergrund zu beurteilen. Die zweite Testreihe 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 Waldboden – durchzuführen.



## DAS TESTVERFAHREN

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 spezifischer Trainingsplan von den Therapeuten des Therapiezentrums erstellt werden.

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



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.