



**FUSSKONGRESS – ÖGF MEETS D.A.F.**  
**29. Jahrestagung**  
der Deutschen Assoziation für Fuß und Sprunggelenk e.V. (D.A.F.)  
**23.–25. Mai 2024 | WIEN**



## Return to Competition nach Achillessehnenruptur

Bernd Steinhoff

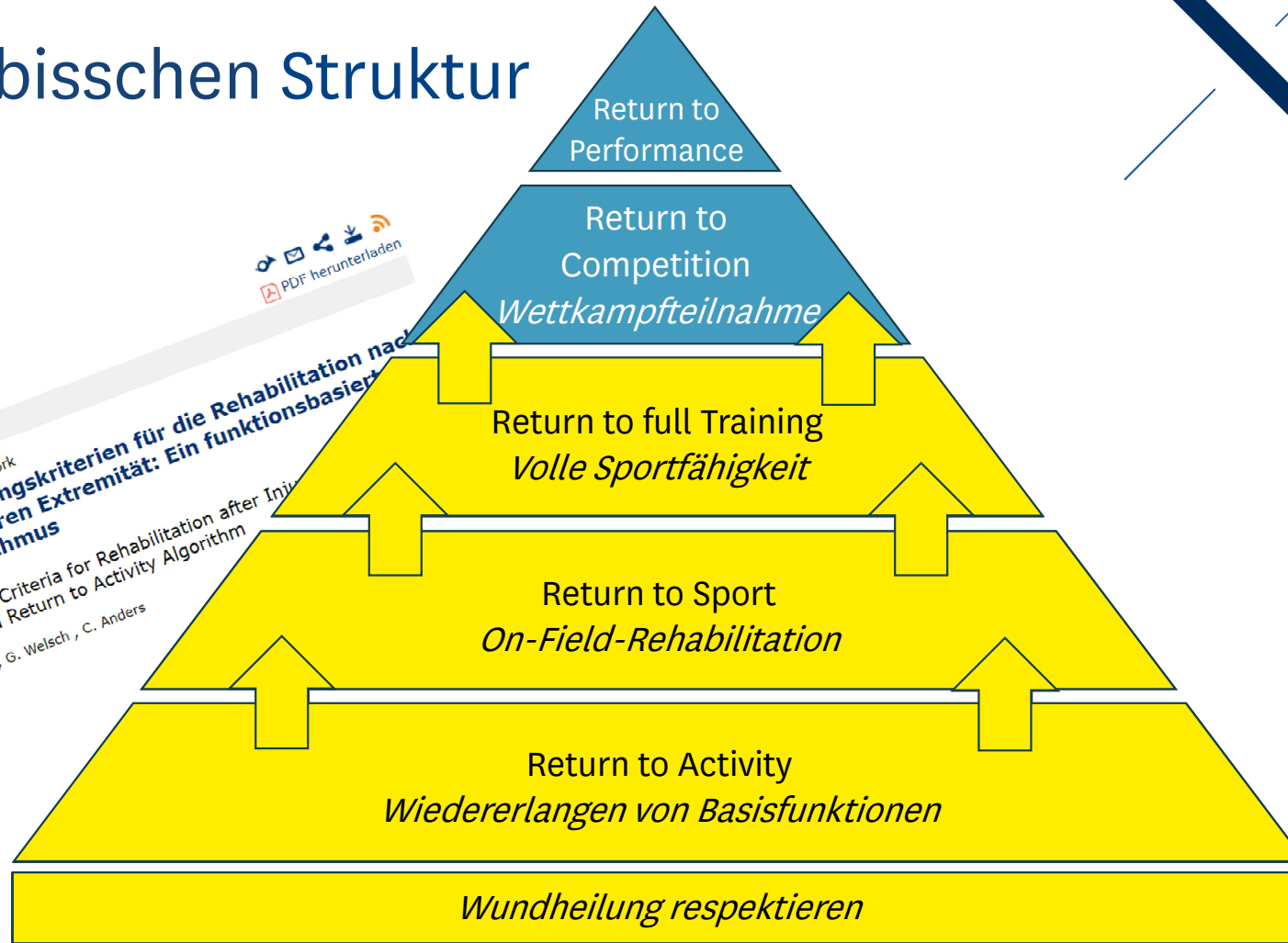
Sportwissenschaftler, M.A.



**OS** INSTITUT  
ortho & sport

**TSG**  **REHA**

# Ein bisschen Struktur



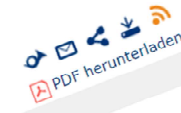
Sportverletz Sportschaden 2016; 30(01): 38-49  
DOI: 10.1055/s-0042-100966

Originalarbeit

© Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York  
**Interdisziplinäre Beurteilungskriterien für die Rehabilitation nach Verletzungen an der unteren Extremität: Ein funktionsbasierter Return to Activity Algorithmus**

Interdisciplinary Assessment Criteria for Rehabilitation after Injury to the Lower Limb: A Function-Based Return to Activity Algorithm

M. Keller, E. Kurz, O. Schmidlein, G. Welsch, C. Anders



# Vorbedingungen - Wundheilungsphase

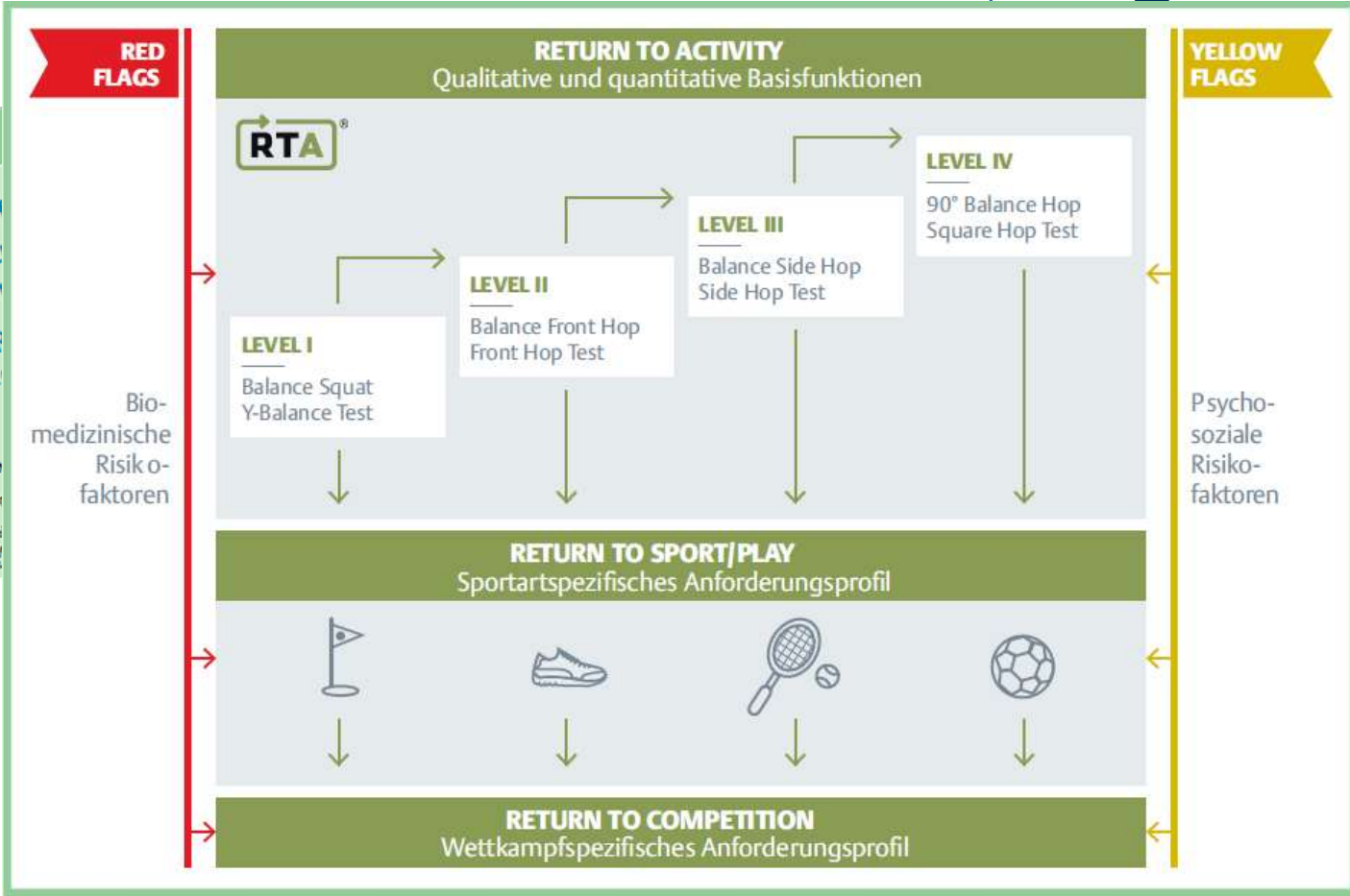
## Beispielhaftes zeitbasiertes Schema

- |             |   |
|-------------|---|
| Woche 0-6   | Entlastung, Fersenkeil, schmerzadaptierte Belastung   |
| Woche 6-12  | Normaler Schuh ohne Fersenkeil<br>Beginn Krafttraining<br>schmerzadaptierte Belastung   |
| Woche 12-16 | ROM Achillessehne erweitern<br>Sensomotorisches Training<br>Wechsel von Bilateralem zu unilateralem Krafttraining<br>Ziel: Plantarflexion 4/5, gutes Gangbild<br>.... |



Okoroa et al 2020 Am J Sports med

# Kriterienbasierter RTA/RTS



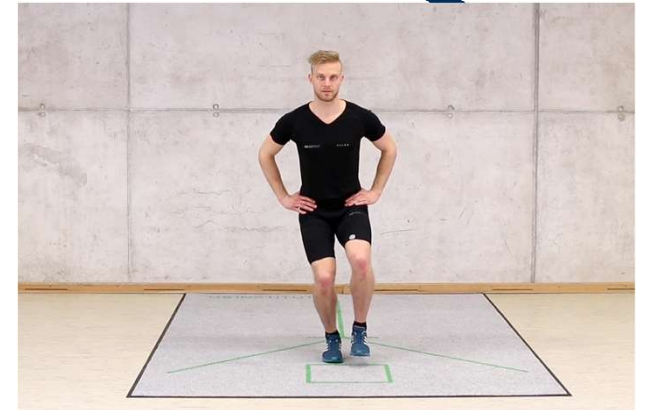
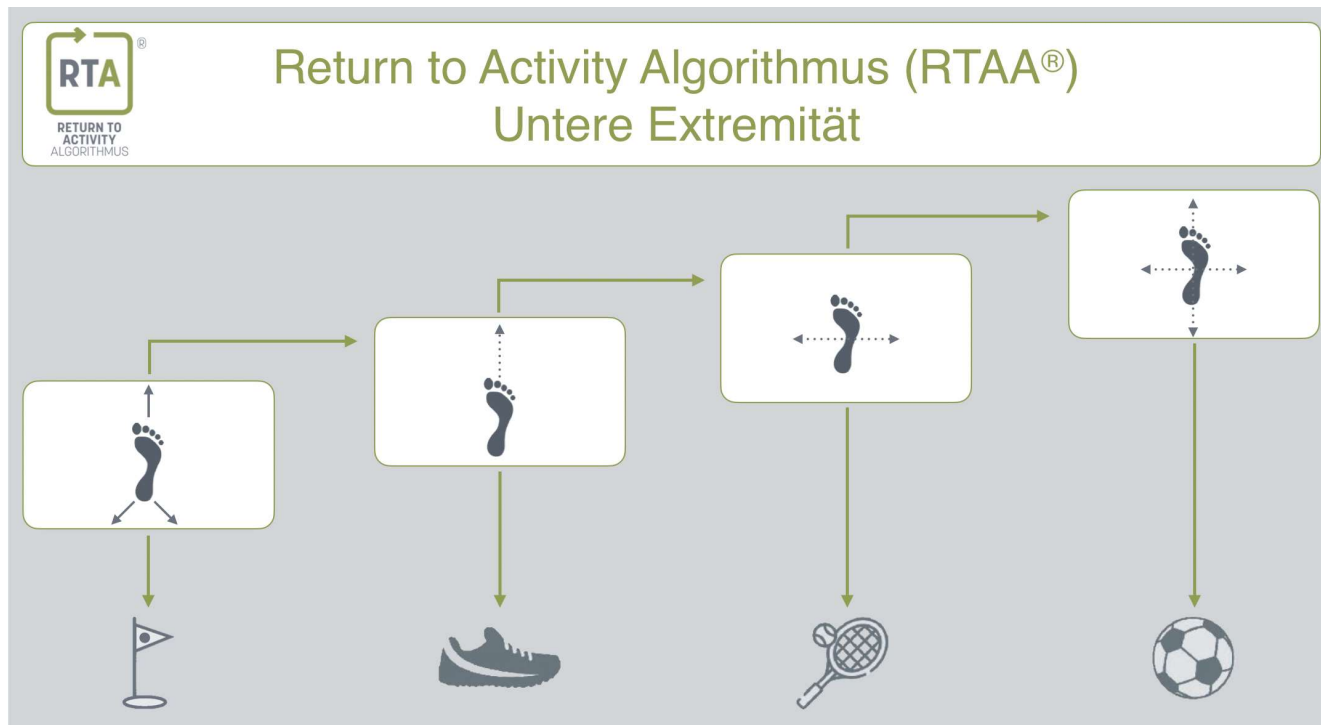
# Kriterienbasierter Rehverlauf

## Vorbedingungen:

- ✓ Temperatur <1,5/2 Grad im SV
- ✓ aktives ROM
- ✓ schmerzfreie Kraftentwicklung
- ✓ Muskelfunktionsprüfung Grad 4
- ✓ Einbeinstand
- ✓ kleine Kniebeuge



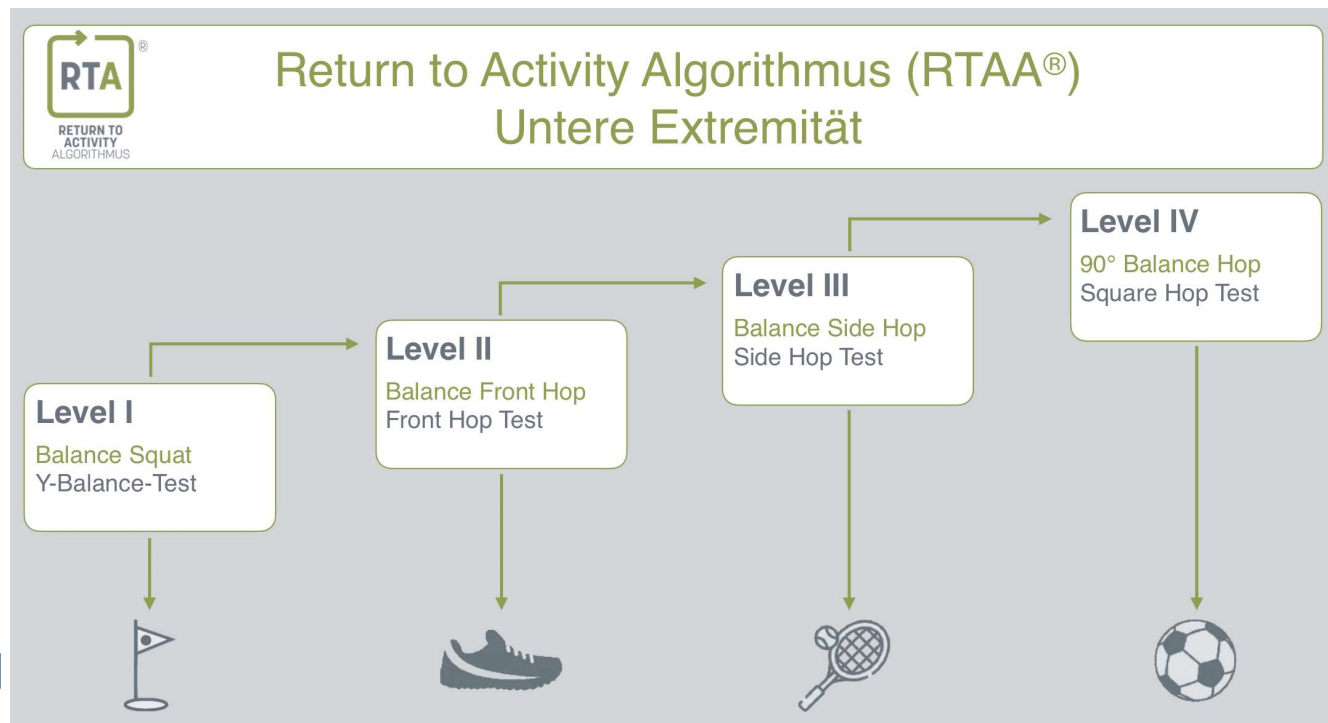
# Return to Activity - Bewegungsqualität



Keller et al. (2016) Sportverletzung Sportschaden



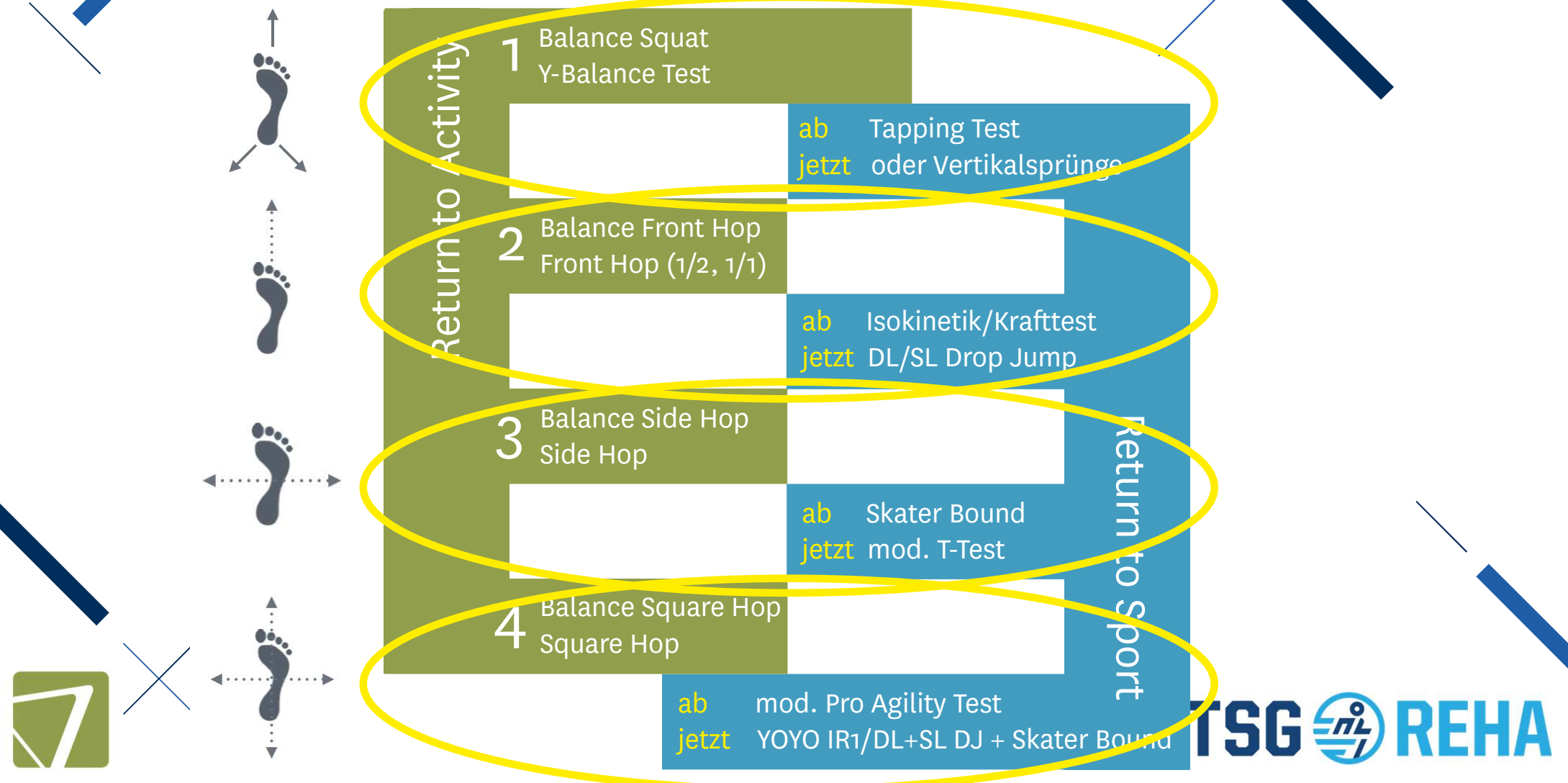
# Return to Activity - Bewegungsquantität



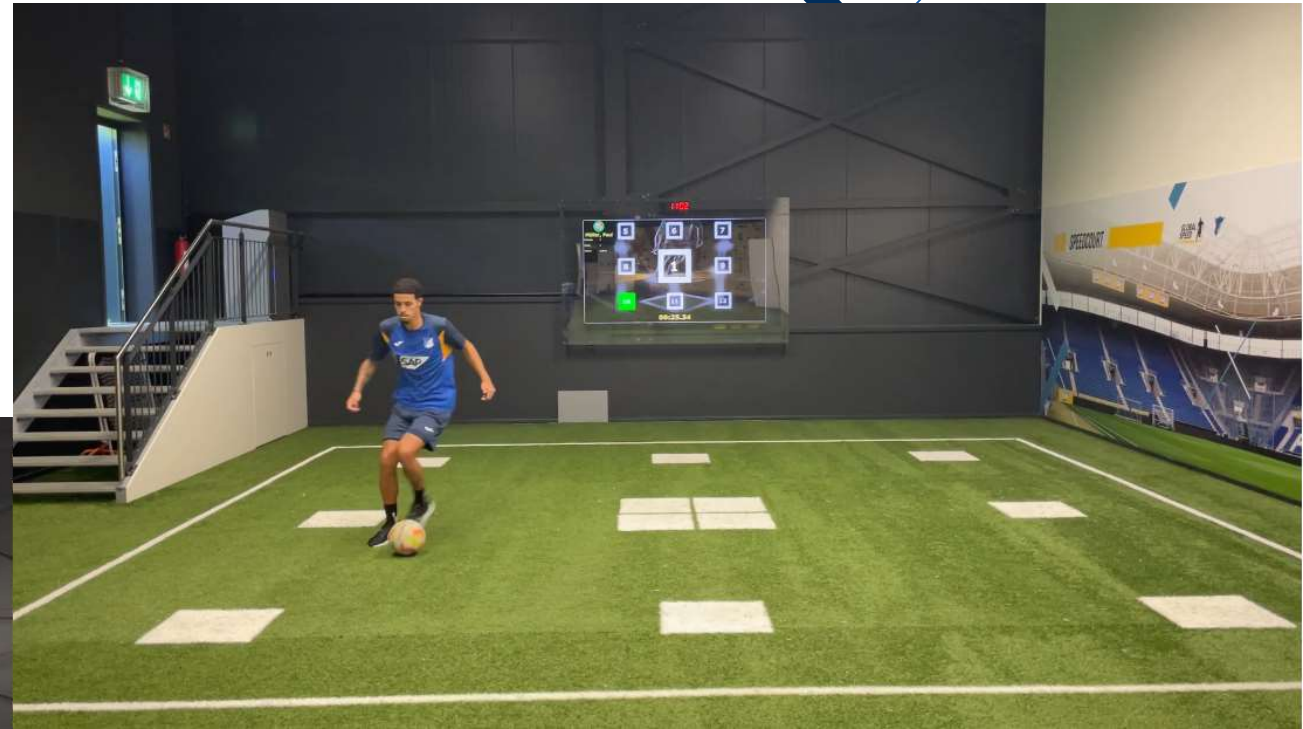
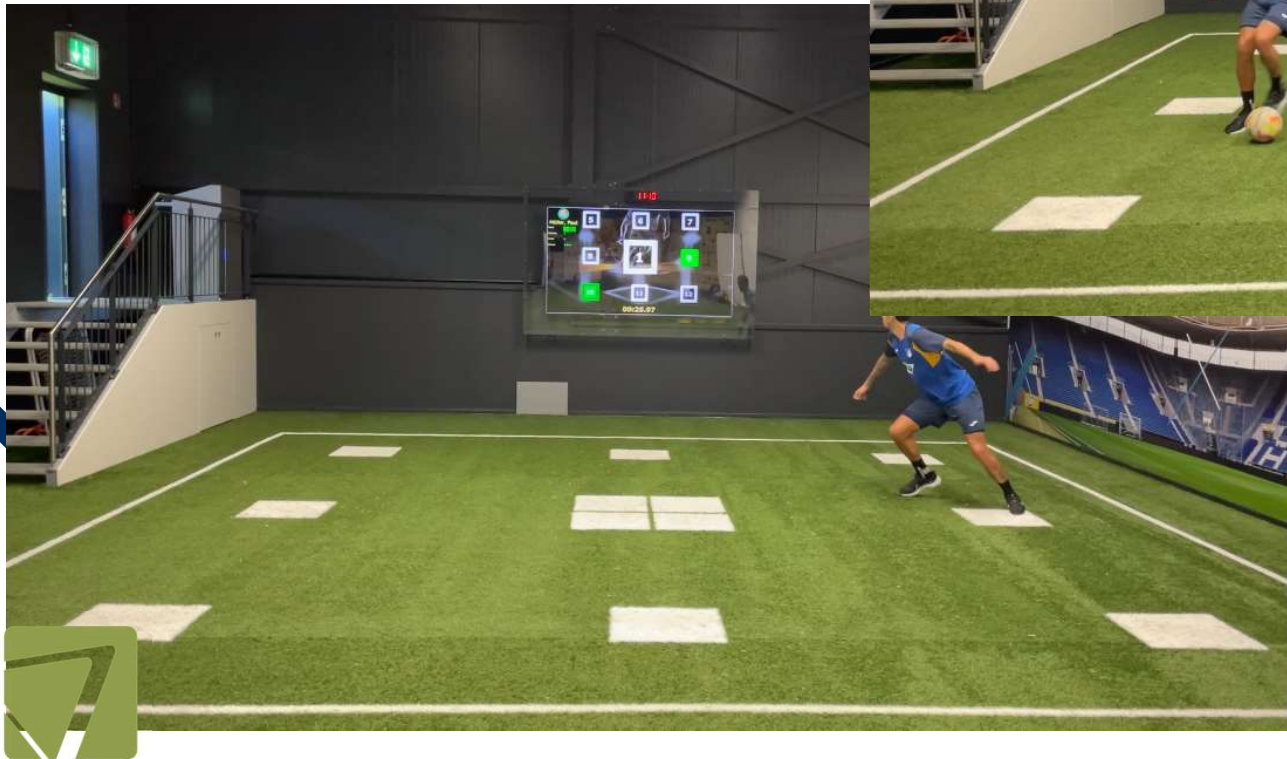
Keller et al. (2016) Sportverletzung Sportschaden



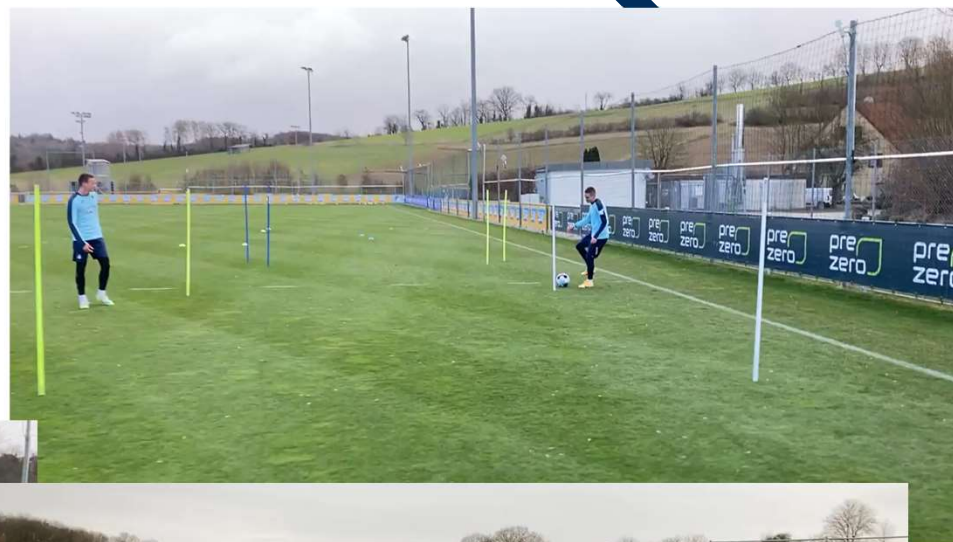
# Verzahnung von RTA und RTS



# Return to Sports Sportartspezifik



# Return to Sports Sportartspezifik



# Return to Competition

## Monitoring und Entscheidung vom Coach

Training

Spieler	Distanz	DFL Sprints	Tempoläufe	Distanz (Geschwindigkeit ...)	Entschleunigungen	Geschwindigkeit (Max.)
	4.644 m	1	23	51 m	71	31,53 km/h
	4.719 m	2	24	71 m	72	29,23 km/h
	5.245 m	5	24	104 m	94	28,79 km/h
	5.130 m	3	21	79 m	81	27,38 km/h
	4.063 m	2	23	43 m	67	27,11 km/h
	4.649 m	4	16	71 m	78	27,02 km/h
	5.089 m	2	22	56 m	76	26,9 km/h
	4.667 m	1	19	13 m	75	26,59 km/h
	4.920 m	3	24	50 m	75	26,47 km/h
	4.632 m	1	25	44 m	84	26,44 km/h
	5.320 m	2	24	41 m	83	26,43 km/h
	4.825 m	4	21	72 m	82	26,4 km/h
	5.073 m	1	21	35 m	84	25,99 km/h
	4.869 m	0	11	9 m	82	25,8 km/h
	4.416 m	0	17	17 m	69	25,67 km/h
	3.656 m	0	15	6 m	59	25,18 km/h
	4.924 m	0	17	5 m	84	24,5 km/h
	3.974 m	0	14	4 m	62	24,01 km/h
	5.134 m	0	22	0 m	81	23,24 km/h
	5.022 m	0	11	0 m	61	22,5 km/h
Alle Spieler	4.749 m	1,55	19,7	39 m	76	26,36 km/h



Don't forget!

Psychologie (RSI, AFS, ...)



Müller et al. (2014) Knee Surgery,  
Sports Traumatology, Arthroscopy

White et al. (2014) Orthopaedic  
Journal of Sport Medicine

## Return to Sports Injury Scale

TSG  REHA

Max Mustermann

Sprunggelenk

26.03.2024

Bitte alle **blauen** Felder ausfüllen!

Sind Sie zuversichtlich, dass Sie den Sport auf demselben Niveau wie vorher ausüben können?	<input type="radio"/> überhaupt nicht zuversichtlich	<input type="radio"/> völlig zuversichtlich	10	3
Halten Sie es für wahrscheinlich, Ihr Sprunggelenk durch die Teilnahme an Ihrem Sport wieder verletzen zu können?	<input type="radio"/> Sehr wahrscheinlich	<input type="radio"/> völlig unwahrscheinlich	10	5
Macht Sie der Gedanke an die Ausübung Ihres Sports nervös?	<input type="radio"/> sehr nervös	<input type="radio"/> gar nicht nervös	10	7
Sind Sie zuversichtlich, dass Ihr Sprunggelenk bei der Ausübung Ihres Sports nicht nachgeben wird?	<input type="radio"/> überhaupt nicht zuversichtlich	<input type="radio"/> völlig zuversichtlich	10	2
Sind Sie zuversichtlich, dass Sie Ihren Sport ausüben können, ohne Bedenken wegen Ihres Sprunggelenks zu haben?	<input type="radio"/> überhaupt nicht zuversichtlich	<input type="radio"/> völlig zuversichtlich	10	7
Finden Sie es frustrierend, dass Sie in Bezug auf Ihren Sport Ihr Sprunggelenk berücksichtigen müssen?	<input type="radio"/> sehr frustrierend	<input type="radio"/> überhaupt nicht frustrierend	10	6
Befürchten Sie, dass Sie Ihr Sprunggelenk bei der Ausübung Ihres Sports wieder verletzen könnten?	<input type="radio"/> habe große Sorge	<input type="radio"/> habe überhaupt keine Sorge	10	5
Sind Sie zuversichtlich, dass Ihr Sprunggelenk unter Belastung standhält?	<input type="radio"/> überhaupt nicht zuversichtlich	<input type="radio"/> völlig zuversichtlich	10	7
Haben Sie Angst, dass Sie Ihr Sprunggelenk bei der Ausübung Ihres Sports versehentlich wieder verletzen könnten?	<input type="radio"/> habe große Angst	<input type="radio"/> habe überhaupt keine Angst	10	6
Hält Sie der Gedanke daran, nochmals operiert und nachbehandelt werden zu müssen, davon ab, Ihren Sport auszuüben?	<input type="radio"/> die ganze Zeit	<input type="radio"/> zu keinem Zeitpunkt	10	8
Sind Sie zuversichtlich, Ihren Sport gut ausüben zu können?	<input type="radio"/> überhaupt nicht zuversichtlich	<input type="radio"/> völlig zuversichtlich	10	8
Sind Sie gelassen, wenn es um die Ausübung Ihres Sports geht?	<input type="radio"/> gar nicht gelassen	<input type="radio"/> völlig gelassen	10	7



Fokus Rehabilitation von Knieverletzungen

Hier gibt's den Vortrag

