
MENISKUSRISS

REHABILITATIONSROUTINE

PHASE 2

Richtlinien

Phase 2

Richtlinien Verbesserung der
Gelenkbeweglichkeit

- Erhöhung der Muskelkraft und Ausdauer
 - Verbesserung der Propriozeption und des Gleichgewichts
- Steigerung der funktionellen Fähigkeiten :
 - Achte auf korrekte Ausführung der Übungen.
 - Schmerzen während oder nach dem Training sind zu vermeiden.
 - Progressive Steigerung der Belastung.
 - Konsultieren Sie regelmäßig einen Physiotherapeuten.

Phase 2 Wochenplan

Montag

Training

Dienstag

Erholung

Mittwoch

Training

Donnerstag

Erholung

Freitag

Training

Samstag

aktive
Erholung

Sonntag

Erholung

WOCHE 12 - 13

Verbesserung der Beweglichkeit & Kraftaufbau

Training :

Montag, Mittwoch, Freitag:

- Aufwärmen: Fahrradfahren (10-15 Minuten)
- Dehnübungen: Quadrizeps, Hamstring, Waden (3x 30 Sekunden)
- Kraftübungen: Kniebeugen ohne Gewicht, Beinheben, Step-ups (3 Sätze à 12-15 Wdh.)
- Balance- und Propriozeptionstraining: Einbeinstand, Wackelbrett (2-3 Minuten pro Übung)
- Handball-spezifisches Training:
- Pässe üben: Stationäre Pässe mit Partner (10 Minuten)
- Wurfbewegungen: Trockenübungen ohne Ball (5 Minuten)
- Kühlung und Erholung: Eispackung, sanfte Dehnübungen (10 Minuten)

Samstag:

- Aktive Erholung: Leichte Aktivitäten wie Spazierengehen oder Schwimmen (30 Minuten)
- Dehnübungen: Ganzkörperdehnung (jeweils 2x 30 Sekunden)
- Leichte Yoga- oder Pilates-Session: Förderung der Beweglichkeit und Entspannung (20-30 Minuten)
- Handball-spezifisches Training:
- Ballhandling: Einfache Dribbelübungen (10 Minuten)

WOCHEN 14 - 15

Erhöhung der Belastung + Verbesserung der Koordination

Training :

Montag, Mittwoch, Freitag:

- Aufwärmen: Fahrradfahren (15 Minuten), leichtes Joggen
- Dehnübungen: Quadrizeps, Hamstring, Waden, Hüftbeuger (3x 30 Sekunden)
- Kraftübungen: Kniebeugen mit leichtem Gewicht, Beinpressen, Beinstrecker, Beinbeuger (3 Sätze à 15 Wdh.)
- Balance- und Propriozeptionstraining: Einbeinstand auf instabilem Untergrund, Ballfang, Seitenplanken (3-5 Minuten pro Übung)
 - Handball-spezifisches Training:
 - Pass- und Fangübungen: In Bewegung, mit Partner (10 Minuten)
 - Wurfbewegungen: Mit leichtem Ball gegen eine Wand (10 Minuten)
 - Funktionelles Training: Gehen auf verschiedenen Untergründen, seitliches Gehen mit Widerstandsband (10 Minuten)
 - Kühlung und Erholung: Eispackung, sanfte Dehnübungen (10 Minuten)

Samstag:

- Aktive Erholung: Leichte Aktivitäten wie Spaziergehen oder Schwimmen (30 Minuten)
- Dehnübungen: Ganzkörperdehnung (jeweils 2x 30 Sekunden)
- Leichte Yoga- oder Pilates-Session: Förderung der Beweglichkeit und Entspannung (20-30 Minuten)
 - Handball-spezifisches Training:
 - Ballhandling: Komplexere Dribbelübungen, evtl. mit Slalom (10 Minuten)

WOCHEN 16 - 18

Erhöhung der Belastung + Verbesserung der Koordination

Training :

Montag, Mittwoch, Freitag:

- Aufwärmen: Fahrradfahren (15-20 Minuten), leichtes Joggen
- Dehnübungen: Quadrizeps, Hamstring, Waden, Hüftbeuger, IT-Band (3x 30 Sekunden)
- Kraftübungen: Kniebeugen mit mittlerem Gewicht, Ausfallschritte mit Kurzhanteln, Wadenheben, Step-ups (3 Sätze à 15-20 Wdh.)
- Balance- und Propriozeptionstraining: Einbeinstand mit Augen zu, dynamische Balanceübungen, plyometrische Übungen (5-7 Minuten pro Übung)
- Handball-spezifisches Training:
 - Pass- und Fangübungen: In Bewegung, mit Partner, mit erhöhtem Tempo (10 Minuten)
- Wurfbewegungen: Mit Ball, verschiedene Wurfarten (10 Minuten)
- Agilitätsübungen: Schnelle Richtungswechsel, Slalomlauf (10 Minuten)
- Funktionelles Training: Agilitätsleiter, seitliches Gehen mit Widerstandsband, Lauf- und Richtungswechselübungen (15 Minuten)
- Kühlung und Erholung: Eispackung, sanfte Dehnübungen (10 Minuten)

Samstag:

- Aktive Erholung:
- Leichtes Lauftraining: Kurze Lafeinheiten mit geringem Tempo (20-30 Minuten)
- Dehnübungen: Ganzkörperdehnung (jeweils 2x 30 Sekunden)
- Leichte Yoga- oder Pilates-Session: Förderung der Beweglichkeit und Entspannung (20-30 Minuten)
- Handball-spezifisches Training:
 - Ballhandling: Fortgeschrittene Dribbelübungen, z. B. mit Hindernissen (10 Minuten)
- Pass- und Wurfübungen: Leichtes Training mit Partner, Fokus auf Technik (10 Minuten)

Hinweise

1. Regelmäßige Überprüfung und Anpassung des Plans:

- Lassen Sie den Fortschritt regelmäßig von einem Physiotherapeuten oder Arzt überwachen. Der Trainingsplan sollte entsprechend angepasst werden, um den individuellen Heilungsverlauf zu berücksichtigen.

2. Schmerzvermeidung:

- Schmerzen während oder nach den Übungen sollten vermieden werden. Bei Schmerzen oder Beschwerden sofort das Training abbrechen und einen Arzt konsultieren.

3. Aufwärmen und Abkühlen:

- Jeder Trainingseinheit sollte ein gründliches Aufwärmen vorausgehen und ein Abkühlen folgen, um Verletzungen zu vermeiden und die Erholung zu fördern.

4. Richtige Technik:

- Achten Sie stets auf die korrekte Ausführung der Übungen. Eine falsche Technik kann zu weiteren Verletzungen führen. Holen Sie sich gegebenenfalls Hilfe von einem Trainer oder Physiotherapeuten.

5. Progressive Belastungssteigerung:

- Steigern Sie die Belastung schrittweise. Überlasten Sie das Knie nicht zu früh, um Rückschläge im Heilungsprozess zu vermeiden.

6. Hydration und Ernährung:

- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine ausgewogene Ernährung, um den Heilungsprozess zu unterstützen.

7. Pausen und Erholung:

- Gönnen Sie Ihrem Körper ausreichend Erholung. Übertraining kann den Heilungsprozess behindern.

8. Individuelle Anpassungen:

- Jeder Körper reagiert unterschiedlich. Passen Sie die Intensität und Art der Übungen an Ihre persönlichen Bedürfnisse und Fortschritte an.

9. Spezifische Handballübungen:

- Integrieren Sie handballspezifische Übungen schrittweise und achten Sie darauf, dass das Knie stabil und schmerzfrei bleibt.

10. Mentale Gesundheit:

- Die Rehabilitation kann herausfordernd sein. Achten Sie auch auf Ihre mentale Gesundheit und suchen Sie Unterstützung, wenn nötig.

11. Kontinuierliche Kommunikation:

- Halten Sie eine offene Kommunikation mit Ihrem medizinischen Betreuungsteam. Informieren Sie sie über Fortschritte, Rückschläge oder Veränderungen in Ihrem Zustand.