

DIAGNOSE WADENBEINBRUCH DER WEITE WEG ZURÜCK



Für einen kurzen Moment war Jan Gyamerah in Lagos der glücklichste Spieler auf dem Platz. Während Cheftrainer Dieter Hecking seine Teamkollegen zum Trainingslager-Auftakt ordentlich ins Schwitzen brachte, absolvierte der Rechtsverteidiger erstmals nach seinem vier Monate zuvor im Training erlittenen Wadenbeinbruch wieder eine individuelle Trainingseinheit auf dem Grün. Wieder in unmittelbarer Nähe der Mannschaft zu trainieren, gab ihm dabei das Gefühl bereits weit gekommen und nicht mehr ganz so weit von seinem Comeback weg zu sein.

Das sah kurz nach dem 11. September des Jahres 2019, als „Gyambo“ bei einem Trainingszweikampf unglücklich mit dem Fuß hängen blieb und sich in der Folge das linke Wadenbein brach und eine Bandverletzung zuzog, noch ganz anders aus. Für den Sommer-Neuzugang, der prompt zur Stammkraft auf der rechten Abwehrseite avancierte, war plötzlich Geduld die oberste Maxime. „Jeder Bruch braucht nach der operativen Versorgung erst einmal Ruhe, um zu verheilen. In dieser Zeit wird die verletzte Extremität meist entlastet. Erst sechs bis zwölf Wochen danach erfolgen die Aufbaubelastung und der Bewegungsaufbau“, erklärt HSV-Mannschaftsarzt und

UKE Athleticum-Leiter Dr. Götz Welsch. „Alle Schritte dürfen dabei nicht zu schnell erfolgen, um die Knochenheilung nicht zu gefährden. Denn ein unzureichend verheiltes Knochen kann in der Folge enorme Probleme bereiten. Es können Re-Operationen nötig werden und dauerhafte Schäden entstehen.“

Wie bei allen Langzeitverletzten fand auch bei Jan Gyamerah der erste Teil der Reha im UKE Athleticum statt. Im Vordergrund standen dabei die Reha-Schritte Schutz und Heilung, neuromuskuläre Kontrolle sowie der erste Teil der Kraft- und Beweglichkeitsentwicklung. Nach einigen Wochen konnte der 24-Jährige neben Übungen für die Mobilität und Rumpfstabilität auch wieder an seiner Sensomotorik und Beinkraft arbeiten. Ab diesem Zeitpunkt trainierte „Gyambo“ fünfmal wöchentlich im UKE Athleticum und zusätzlich dreimal im Trainingszentrum am Volksparkstadion. Das hat sich mittlerweile ins Gegenteil verkehrt: Seit bestandenen „Y-Balance-Test“, der die motorische Kontrolle im Einbeinstand überprüft und das erste Level im „Return to Activity“-Prozess markiert, sowie dem Beginn des Lauftrainings trainiert Gyamerah wieder sechsmal die Woche am Volksparkstadion und absol-

viert zusätzlich drei Einheiten im UKE Athleticum.

Vor kurzem bestand „Gyambo“ zusätzlich den „Front Hop-Test“, der die Absprung- und Landefähigkeiten nach vorne überprüft (RTA Level 2), so dass er aktuell an seitlichen Sprüngen in der Frontalebene arbeitet. Unterstützend dazu wird das Lauflabor im Campus genutzt, in dem HSV-Physiotherapeut Zacharias Flore Laufanalysen mit dem gebürtigen Berliner durchführt. „Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse arbeiten wir vor allem an Jans Mobilität im Sprunggelenk und seiner Lauftechnik“, erklärt Reha-Trainer Sebastian Capel. „In den nächsten Wochen werden wir dabei sowohl den Umfang als auch das Tempo der Laufeinheiten steigern, sofern Jan einen guten Laufstil aufweist und das Sprunggelenk keine Reaktion auf die Belastungen zeigt.“

Sobald Gyamerah voll im Lauftraining ist und mit dem Ball arbeiten kann, wird er seine Reha zukünftig wieder ausschließlich am Volkspark absolvieren. Dann wird er für einen kurzen Moment wohl wieder der glücklichste Spieler auf dem Platz sein – das lang ersehnte Comeback unmittelbar vor Augen. ♦