

Sie begleiten das Projekt: Dr. med. Constantin Mayer (li.) und Dr. med. Thomas Albrecht

■ ÜBERBLICK

- ✓ Die Orthopädische Universitätsklinik am St. Josef Krankenhaus Werden Werden zählt zu den ersten Kliniken in Nordrhein-Westfalen, die diesen sportmotorischen Leistungstest anbietet.
- ✓ Objektive Überprüfung von: Stabilität, Sprungkraft, Koordination und Schnelligkeit.
- ✓ Vergleich mit einer Kontrollgruppe altersentsprechender Probanden gleichen Geschlechts.
- ✓ Individueller Vergleich zwischen dominantem und nicht-dominantem Bein.
- ✓ Leicht verständliche Darstellung von Defiziten und Ableitung von Verbesserungsmöglichkeiten.



■ SO ERREICHEN SIE UNS

Universitätsmedizin Essen
St. Josef Krankenhaus Werden
Universitätsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie
Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Marcus Jäger

Propsteistraße 2 • 45239 Essen
Telefon 0201 8408-1323
Telefax 0201 8408-1348
E-Mail orthopaedie@sjk.uk-essen.de
Internet www.sankt-josef-werden.de

Sprechstunde Back in Action

Telefon: 0201 8408-1279
Telefax: 0201 8408-1283

Ihre Ansprechpartner

Univ.-Prof. Dr. med. Marcus Jäger
Dr. med. Constantin Mayer
Dr. med. Thomas Albrecht
Wiss. Mitarbeiterin Alina Rühlemann



Zentrale Notaufnahme (Standort Werden)
0201 8408-1111

Sportmotorischer Leistungstest

Universitätsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Marcus Jäger



Universitätsmedizin Essen
St. Josef Krankenhaus Werden



Studienteilnehmer Jonas Ellwanger ist Handballspieler beim TUSEM Essen.

Was ist Back in Action?

Back in Action ist ein sportmotorischer Leistungstest zur Beurteilung der Sporttauglichkeit nach Knieoperationen, insbesondere Ersatzoperationen des vorderen Kreuzbandes. Der Test ist aber auch zur Beurteilung der Eignung für kniegelenksbelastende Aktivitäten in Sport, Beruf und Freizeit geeignet.

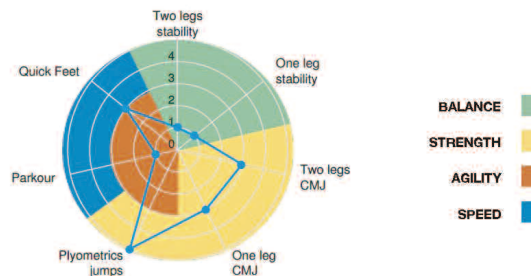
Mit dem Erwerb der Testbatterie „Back in Action“ zählt die Orthopädische Universitätsklinik im Evangelischen Krankenhaus Essen-Werden zu den ersten Kliniken in Nordrhein-Westfalen, die diesen Test anbietet.



Die Auswertung erfolgt direkt im Anschluss an die Übungen.

Wie funktioniert Back in Action?

Sprungkraft, Koordination und Schnelligkeit überprüft und mit einer Kontrollgruppe altersentsprechender Probanden gleichen Geschlechts verglichen. Die Vergleichsdatenbank umfasst mittlerweile die Daten von mehreren Tausend getesteter Personen. Je nach stärkerer oder geringerer Übereinstimmung mit diesen Normdaten werden die erzielten Ergebnisse von „sehr schwach“ bis „sehr gut“ bewertet. Auch ein individueller Vergleich zwischen dominantem und nicht-dominantem Bein ist möglich, um Schwächen aufzudecken und Trainingsempfehlungen auszusprechen.



Warum Back in Action?

Back in Action liefert bei geringem Zeitaufwand objektiv zuverlässige Aussagen zur kniebezogenen Sporttauglichkeit. Leistungsdefizite können aufgedeckt und Möglichkeiten zur individuellen Leistungsverbesserung aufgezeigt werden. Knieverletzungen gehören mittlerweile zu den häufigsten Sportverletzungen in Deutschland. Eine Verletzung des vorderen Kreuzbandes ist dabei die häufigste Folge. Das Risiko für eine erneute Verletzung nach einer Ersatzplastik des vorderen Kreuzbandes liegt bei bis zu 19% für das operierte und bei bis zu 24% für das nicht operierte Knie. Individuelle Daten aus einem Pre-Injury-Screening können nach einer Verletzung dabei helfen, den individuellen Leistungsstand adäquat zu beurteilen und einer erneuten Verletzung vorzubeugen.

Schon gewusst?

Verschiedene sportmedizinische Studien konnten zeigen, dass das Risiko für eine Verletzung des vorderen Kreuzbandes durch spezielle Trainingsübungen gesenkt werden kann. Diese sollten somit in ein Aufwärmprogramm integriert werden.