



FUSSBALLER HABEN KNIE

ANALYSE, THERAPIE- UND AUFBAUTRAINING
NACH KNIEVERLETZUNGEN

**SCHAU
ma
moi**
VERLAG

Ein Buch für Fußballer, Trainer und Therapeuten

LESEPROBE

SCHAU MA MOI WIASD AS FINDST.

IMPRESSUM

© 2020 by SCHAU ma moi Verlag GbR
Brunnenstraße 18 in 33014 Bad Driburg

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autoren unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

1. Auflage 2020

Umschlaggestaltung und Satz: Andrea Mittermeier und Mathias Leier
Bildredaktion: SCHAU ma moi Verlag
Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau GmbH
Printed in Germany

ISBN: 978-3-982-24300-9

Weitere Infos zum Verlag findest du unter
www.schaumamoi-verlag.de
Solltest du noch Fragen oder Anregungen haben
kontakt@schaumamoi-verlag.de

Ein großer Dank geht an Andrea Mittermeier und Mathias Leier
für diese tolle Layout Gestaltung
www.andreamittermeier.com | www.mathias-leier.de

FUSSBALLER HABEN

KNIE

ANALYSE, THERAPIE- UND AUFBAUTRAINING
NACH KNIEVERLETZUNGEN



“

**„DAS SCHWIERIGSTE WAR,
SICH JEDEN TAG AUFS NEUE ZU
MOTIVIEREN, UM GAS ZU GEBEN IN
DER REHA FÜR DAS COMEBACK.“**

Niklas Süle, Fußballspieler, unter anderem in der 1. Bundesliga beim FC Bayern München

**„NACH INSGESAMT 2,5 JAHREN REHA KAM MEINE
ENTSCHEIDUNG, ES GEHT NICHT MEHR.
ES KLAPPT EINFACH NICHT MEHR.“**

Devante Parker, ehemaliger Fußballspieler, unter anderem in der 1. Bundesliga bei Mainz 05

”

**„DIE BELASTUNGEN IM FUSSBALL WERDEN IMMER GRÖSSER.
EINES, DER AM STÄRKSTEN BELASTETEN GELENKE, IST DAS KNIE.“**

Dr. med. Ralph-Ingo Kern, Mannschaftsarzt der TSG 1899 Hoffenheim

**„ICH HOFFTE, DASS ES NICHT SO
SCHLIMM IST, ABER ICH HATTE SEHR
STARKE SCHMERZEN. IN SOLCHEN
ZEITEN ERKENNST DU ALS SPIELER,
AUF WEN DU DICH VERLASSEN
KANNST UND AUF WEN NICHT.“**

Corentin Tolisso, Fußballspieler, unter anderem in der
1. Bundesliga beim FC Bayern München

**„BEI DER ANALYSE HABE ICH DAS,
WAS ICH SELBST SPÜRE, BESTÄTIGT
BEKOMMEN. DIE VISUALISIERUNG
IST PERFEKT FÜR MICH ALS
SPORTLER.“**

Jonas Hofmann, ehemaliger Fußballspieler, unter anderem in der
1. Bundesliga bei Mainz 05 und Borussia M'Gladbach

**„ICH HABE GELITTEN WIE EIN HUND. ZU MEINER MUTTER SAGTE
ICH: WENN DU MICH LIEBST, TÖTE MICH.“**

Roberto Baggio, italienische Fußball-Legende nach sechs Knieoperationen

**„DIESE FUSSDRUCKMESSUNG LÄSST MICH VIEL BESSER MEIN
SUBJEKTIVES GEFÜHL OBJEKTIV VERSTEHEN UND DARAUS
WICHTIGE ERKENNTNISSE FÜR MEINEN KÖRPER GEWINNEN.“**

Marcel Schäfer, ehemaliger Fußballspieler, unter anderem
in der 1. Bundesliga beim VfL Wolfsburg

**„MEINE GEDANKEN WAREN ERSTMAL DER GANZ ÜBLE SCHMERZ
UND ANSCHLIESSEND, DASS DA WEITER WAS FEHLT, WIE ICH JA
ANHAND DER DIAGNOSE DANN BESTÄTIGT BEKAM.“**

Johannes Ponsong, Fußballspieler, unter anderem in der Bezirksliga beim SC Kirchroth

**„ICH HATTE DIREKT DAS GEFÜHL, DASS ETWAS KAPUTT IST IM
KNIE, OBWOHL ICH VORHER NOCH NIE EINE
KNIEVERLETZUNG HATTE.“**

Julian Stöckner, Fußballspieler, unter anderem in der 3. Bundesliga beim SC Verl

**„DIE INDIVIDUELLE
UND FUSSBALLSPEZIFISCHE
BEWEGUNGS- UND
EQUIPMENTANALYSE SOLLTE ZUR
PFLICHTANALYSE FÜR FUSSBALLER
GEHÖREN.“**

Hansi Flick, aktueller Trainer des FC Bayern München
und Trainer des Jahres 2020 in Europa



DIE MANNSCHAFT

KENNER
SPEZIALISTEN
AUTOREN
PROFIS



CONGIA

MARCO CONGIA

Physiotherapeut, Osteopath D.O Sport, Sportphysiotherapeut und sektoraler Heilpraktiker für Physiotherapie aus Bad Driburg.

www.marco-congia.de



GEITNER

THOMAS GEITNER

Health und Performance Coach, angehender Heilpraktiker aus Ingolstadt.

www.pt-thomasgeitner.de



GURZI

DOMENICO GURZI

Master of Science in Sport-Bewegungswissenschaft und Biomechanik, Bewegungsanalytiker, Faszientherapeut, Prof.Dr.Scienze Motorie (1), Reha- und Athletiktrainer aus Hamburg,

www.ibs-gesundheit.de

INHALT



VORBEREITUNG

mit Bundesligaspieler
Fabian Kalig

16

22

KURZ VORM ANPFIFF

mit Dr. med. Ralph-Ingo Kern,
Dr. med. Heinz-Jürgen Eichhorn und
Dr. med. Philipp Appelmann

SPIELPLAN

mit Ex-Fußballprofi
Hans Sarpei

28

38

90 MINUTEN SPIEL

mit unseren Profis und Amateuren
in gemischter Mannschaft

- ANATOMIE UND FUNKTIONSKETTEN 40
- PHYSIOTHERAPIE 68
- OSTEOPATHIE 142
- REHA 194
- PRÄHABILITATION 210



14



260

NACHSPIELZEIT

mit Domenico Gurzi und
Sportinvalide Devante Parker

- FUSSBALLSPEZIFISCHE BEWEGUNGSANALYSE 262
- HIGH-TECH-ANALYSEN IM (PROFI)-FUSSBALL 270

302

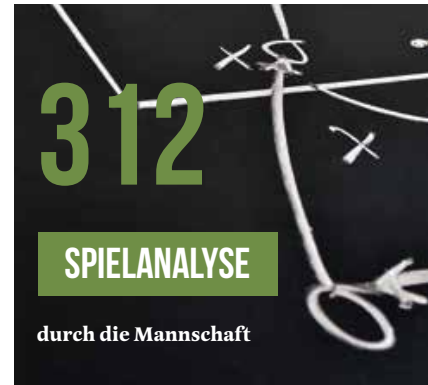
AUSLAUFEN

mit Sportmentalcoach
Daniela Dihismaier

312

SPIELANALYSE

durch die Mannschaft



324

PRESSEKONFERENZ





VORBEREITUNG

» ALS ICH VON DIESEM BUCHPROJEKT ERFAHREN HABE, WAR ICH GLEICH ÜBERZEUGT, DENN JA: FUSSBALLER HABEN „KNIE“ UND ZWAR STÄNDIG. AUCH ICH HABE „KNIE“ UND BIN GERADE IMMER NOCH AUF MEINEM WEG ZURÜCK AUF DEN PLATZ. BEI MIR WURDE ENDE OKTOBER 2019 EIN KNORPELSCHADEN IM LINKEN KNIE DIAGNOSTIZIERT.

IN DIESEM KNIE WURDE 2013 EIN AUSSENMENISKUSRISS GENÄHT, ...

... seitdem war ich komplett beschwerdefrei. Zusammen mit meinem Arzt habe ich mich für eine Knorpelzelltransplantation (MACT) entschieden.

Wie ich meine Verletzung bemerkt habe? Nach einem Zusammenstoß im Training ist mein Knie über Nacht angeschwollen. Die folgende MRT-Untersuchung ergab die Diagnose Knorpelschaden. Die Schwellung war mein einziges Symptom, Schmerzen hatte ich keine. Im ersten Moment war ich mir deswegen der Schwere der Verletzung und den Folgen nicht bewusst. Ich saß am nächsten Tag noch mit meinen Mannschaftskollegen im Bus auf dem Weg zum Auswärtsspiel und dachte, wenn wir die Schwellung in den Griff kriegen, könnte ich schon spielen, da ich ja keinerlei Schmerzen hatte. Während der Fahrt haben mein Berater und ich sämtliche Fachleute kontaktiert, die uns zur Verfügung standen. Die einstimmige Meinung war eindeutig. Mit meinem Knie war kein Leistungssport mehr möglich.

Eine Woche später saß ich bei meinem Operateur und nach Sichtung der MRT-Bilder und seiner ersten Analyse hat er mich noch zum Röntgen meiner Beinachse geschickt, ehe er sich ein vollständiges Urteil erlauben und mir eine Empfehlung aussprechen konnte, wie er die Sache angehen würde.

**IN DIESER KNAPPEN STUNDE WAR
ICH MIR ZIEMLICH SICHER, DASS
MEINE FUSSBALLKARRIERE VORBEI
IST. NACHDEM ER MIR SAGTE,
WAS MIR ALLES FEHLT IM KNIE,
HATTE ICH WENIG HOFFNUNG,
IN DEN LEISTUNGSSPORT**

**ZURÜCKZUKEHREN. UMSO
GLÜCKLICHER UND DANKBARER
WAR ICH, NACHDEM ER MIR DIE
SEHR LANGWIERIGE, ABER MIT
GUTEN ERFOLGSAUSSICHTEN
AUSGESTATTETE,
OPERATIONSMETHODE
VORGESTELLT HAT.**

Die zweite Operation, also die Knorpelimplantation, fand im Januar 2020 statt. Nun sitze ich seit Ende September 2020 gerade hier in Donaustauf während meiner zweiwöchigen stationären Reha bei Klaus Eder. Seit dieser Woche kann ich erste Laufbelastungen auf dem Alter-G ins Training einbauen. Zwar nur wenige Minuten jeden Tag, aber nach der langen Zeit ist das schon sehr befreiend. An normales Joggen an frischer Luft in der Natur ist frühestens nach der nächsten Untersuchung in sechs Wochen zu denken. Das wäre dann ungefähr zehn Monate nach der OP und immer noch zwei Monate früher, wie es der eigentliche Zeitplan vorsieht. Ich hoffe, dass ich in diesem Jahr noch am Training auf dem Fußballplatz teilnehmen kann, aber eine genaue Prognose war bisher nicht möglich. Ich werde alles dafür tun, um in dieser Saison noch möglichst viele Punktspiele zu absolvieren, wann dies realistisch betrachtet wieder möglich ist, kann aber auch noch niemand abschätzen.

DAS SCHWIERIGSTE AN MEINER VERLETZUNG BISHER, WAR DIE LANGE ZEIT AUF KRÜCKEN NACH DER OP.

Die ersten sechs Wochen durfte ich das Knie gar nicht belasten, bis auf Sohlenkontakt, und anschließend konnte ich die Belastung alle zwei Wochen um 20 kg steigern. So waren es insgesamt drei Monate. Auch in dieser Zeit war ich jeden Tag im Rehasentrum, was nur möglich war, weil meine Frau mich jeden Tag gefahren hat und die zwei bis drei Stunden vor Ort mit ihrem Fernstudium verbringen konnte. Dabei hatte ich von Anfang an keine Probleme mit Schmerzen und auch sehr schnell wieder eine gute Beweglichkeit.

MAN BEKOMMT SEHR SCHNELL DAS GEFÜHL, MAN KÖNNTE DOCH EIGENTLICH SCHON LAUFEN UND MEHR BELASTEN. ICH GLAUBE, DIE KUNST BEI DIESER METHODE IST ES, SICH AN ALLE STRENGEN VORGABEN ZU HALTEN. DAS HABE ICH AUCH IN DEN TAGEN NACH DER EINPFLANZUNG, WÄHREND DEM KLINIKAUFENTHALT, TÄGLICH EINGEIMPFT BEKOMMEN.

Ich rate jedem betroffenen Kollegen auf jeden Fall, sich mehrere Meinungen einzuholen. Ich glaube, es ist sehr schwer den Schaden anhand der MRT-Bilder richtig einzuschätzen, und so ändert sich natürlich auch die Behandlungsempfehlung. Man muss sich, wie bei jeder anderen Operation, auf jeden Fall in guten Händen fühlen bei seinem Operateur. Außerdem ist es glaube ich gerade bei Knorpelschäden wichtig, abzuwägen, ob man kurzfristigen oder nachhaltigen Erfolg haben will. Für mich war es viel wichtiger, auch nach der Karriere keine bleibenden Schäden davon zu tragen als möglichst schnell wieder auf dem Platz zu stehen. Deswegen habe ich mich auch für die deutlich langwierigere Variante entschieden. Das funktioniert natürlich auch nur, wenn man sich um seine finanzielle Absicherung in dieser Zeit keine Gedanken machen muss. Daher rate ich jedem Kollegen, sich mit dem Szenario auseinanderzusetzen, lange verletzt auszufallen oder sogar ganz die sportliche Leistungsfähigkeit zu verlieren. Den Verdienstausfall und die Invaldität abzusichern, war mir zum Glück schon immer wichtig. Das nimmt dem Heilungsprozess auf jeden Fall einiges an Druck und man kann die ganze Sache etwas entspannter angehen.

In der Biografie „Miro“ über Miroslav Klose von Ronald Reng habe ich ein Statement von ihm gelesen, dass ich mir ab dem Zeitpunkt zum Vorbild genommen habe.

ER SAH DIE REHAPHASE NACH EINER VERLETZUNG IMMER AUCH ALS KUR FÜR KÖRPER UND GEIST.

In meinem Fall hätte sie gerne auch einiges kürzer ausfallen dürfen, aber gerade in der Anfangszeit habe ich sehr stark gemerkt, dass viel Druck und Stress von mir abgefallen sind. Der Fußballalltag mit den wöchentlichen Spielen kann mit der Zeit schon sehr stark schlauchen. So habe ich nach einigen Wochen sehr oft aus meinem Umfeld gehört, wie entspannt ich aussähe.

AUSSERDEM HAT MAN AUCH VIEL ZEIT, AN SEINEN DEFIZITEN ZU ARBEITEN. SICHER HÄLT SICH DAS AM ANFANG SEHR IN GRENZEN, ABER ICH BIN JETZT ZUM BEISPIEL SO BEWEGLICH UND KRÄFTIG IM RUMPF WIE NOCH NIE.

Mittlerweile ist der Unfalltag fast ein ganzes Jahr her und doch verging die Zeit bis hierher fast wie im Flug. Die Zeit bis zur zweiten Operation hat fast zwei Monate gedauert, und das waren auch zwei sehr lange Monate. Ab diesem Zeitpunkt habe ich versucht, mich an jeder kleinen Verbesserung lang zu hangeln, und spätestens mit Ablegen der Krücken ging es dann richtig los mit erkennbaren Fortschritten. Fast gleichzeitig stand die Welt um mich herum so gut wie still aufgrund des Lockdowns während der Corona-Krise. Gerade deshalb habe ich mich auf jeden Tag Reha gefreut und tue es bis heute noch.

Viel Spaß beim Lesen,
euer Fabian Kalig



Fußballspieler, unter anderem in der 2. Bundesliga bei Erzgebirge Aue

KURZ

VORM ANPFIFF

» DIE BELASTUNGEN DES KÖRPERS WERDEN IM FUSSBALL IMMER GRÖßER. EINES, DER AM STÄRKSTEN BELASTETEN GELENKE, IST DAS KNIEGELENK. DURCH FEHLBELASTUNGEN UND NATÜRLICH AUCH DURCH UNFÄLLE KOMMT ES HIER OFT ZU VERFRÜHTEN KARRIEREENDEN, WIE BEI KAI HERTLING, EHEMALIGER FUSSBALLPROFI VON DER TSG HOFFENHEIM ...

... HÄTTE IHM EINE HIGHTECH TECHNOLOGIE IN FORM EINER BEWEGUNGSANALYSE GEHOLFEN, SEINE KARRIERE WEITERZUFÜHREN? DIESE FRAGE KANN ICH NATÜRLICH NICHT BEANTWORTEN, ABER VIELLEICHT WÄRE ES EINE MÖGLICHKEIT GEWESEN.

IN DER HEUTIGEN ZEIT IST AUS MEINER SICHT DIE DURCHFÜHRUNG EINER HOCHTECHNOLOGISIERTEN BEWEGUNGSANALYSE UNBEDINGT ANZURATEN.

Zum einen als präventiver Aspekt und zum anderen als Mosaiksteinchen, um eventuell eine Leistungsverbesserung zu erreichen. **Daher lohnt es sich dieses Buch zu lesen und sich zu dieser Thematik zu informieren.**

Dr. med. Ralph-Ingo Kern

Mannschaftsarzt der TSG Hoffenheim

„ DIE KREUZBAND-OPERATIONSTECHNIKEN HABEN IN DEN LETZTEN JAHREN EINEN SEHR HOHEN STANDARD ERREICHT, SO DASS ES MÖGLICH IST, NAHEZU ALLE SPORTLER WIEDER AUF IHR URSPRÜNGLICHES NIVEAU ZU BRINGEN.

Dabei ist der Wiedereintritt in die Sportfähigkeit weniger von der Operationstechnik, als von der strukturierten, kontrollierten Reha-Maßnahme abhängig. Eine gute Rehabilitation ist wie Ferrari fahren. Man kommt schnell voran. **Gibt man zu viel Gas, fliegt man von der Straße.** Eine intensive Kommunikation zwischen Operateur, Physiotherapeuten und Reha-Trainern ist unabdingbar. Die einzelnen Reha-Stufen sollten durch gezielte neurophysiologische Leistungstests kontrolliert werden (Return-to Competition). Um Verletzungen zu vermeiden, muss eine intensive Prävention durchgeführt werden. Hierzu gehört die wissenschaftliche Bearbeitung des Themas Fußballschuh. Hier muss eine starke Individualisierung, speziell auch zwischen Männern und Frauen erfolgen. Auch physiotherapeutische Präventionsmaßnahmen sind unabdingbar. Hierbei soll der Schwerpunkt auf Rumpfstabilität und koordinative Fähigkeiten gelegt werden.

Dr. med. Heinz-Jürgen Eichhorn

Orthopäde – Sportmedizin mit dem Spezialgebiet Kniegelenk

**„ EIN PLÖTZLICHER
RICHTUNGSWECHSEL UND SCHON
IST ES PASSIERT. DER FUSSBALLER
SCHREIT UND KRÜMMT SICH AM
BODEN. ER HÄLT SICH DAS KNIE. DIE
MEISTEN SPIELER MERKEN SOFORT,
DASS ES NICHT WEITERGEHT.**

Sie wissen, es ist etwas Gravierendes passiert. Kurz nach dem Schmerz, kommt die Enttäuschung und die Angst. Wie schlimm ist es wirklich? Wie geht es weiter? Für den medizinischen Staff folgt die Routine. Untersuchung am Spielfeldrand, Auswechslung, Behandlung in der Kabine und Koordination der weiteren Diagnostik.

Nach dem MRT ist die Gewissheit da. Kreuzbandriss. Operation, monatelange Rehabilitation. Angst, Ärger, Wut, Verzweiflung, Resignation – alles psychische Symptome, die wohl jeden Spieler in einer solchen Situation begleiten. Vor dem Spieler und seinem Therapeuten liegt ein Marathon mit Höhen und Tiefen – Ausgang ungewiss.

Circa 15% aller Verletzungen im bezahlten Fußball betreffen das Kniegelenk. Daraus resultieren etwa ein Drittel aller Krankentage und 40% aller erbrachten Versicherungsleistungen der VBG (VBG Sportreport, 2018).

Die Ruptur des vorderen Kreuzbandes ist eine der gefürchtetsten Diagnosen. Auch professionelle Sportler brauchen im Durchschnitt 8,5 Monate bis zur uneingeschränkten Rückkehr in das Mannschaftstraining. Begleitverletzungen an Seitbändern und Menisken verlängern die Rehabilitationsdauer signifikant. Nur gut 60% der verletzten Spieler erreichen ihr ursprüngliches Niveau (Arden CL, et al. 2011). Die Re-Ruptur Raten nach VKB Plastik betragen bis zu 20% (Keays SL, et al. 2007, Pinczewski LA, et al. 2007).

Die meisten Rupturen des vorderen Kreuzbandes ereignen sich ohne direkten Gegnerkontakt. Bei einer Drehbewegung mit im Rasen fixiertem Fuß und Unterschenkel kommt es zu einem valgischen Kollaps der Beinachse mit Rotation des Oberschenkels nach innen. Mangelnde Rumpf- und Beinachsenkontrolle erhöht das Risiko eine schwere Kniegelenkverletzung zu erleiden.

**HÄTTEN WIR DIE VERLETZUNG UNSERES SPIELERS VERMEIDEN
KÖNNEN? ICH WEISS ES NICHT.
KÖNNEN WIR DAS INDIVIDUELLE VERLETZUNGSRISIKO EINES
FUSSBALLSPIELERS VERRINGERN? JA!**

Durch ein 15-20 minütiges präventives neuromuskuläres Training konnte in mehreren randomisiert kontrollierten Studien die Rate von schweren Kniegelenkverletzungen signifikant gesenkt werden. Mit Präventionsprogrammen wie FIFA 11+ oder Stop X können wir gemeinsam versuchen die Inzidenz schwerer Kniegelenkverletzungen gering zu halten und so einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit unserer Spieler beitragen.

Viel Spaß beim Lesen,

Dr. med. Philipp Appelman “
Mannschaftsarzt beim 1. FSV Mainz 05

SPIELPLAN

Fußballer haben „Knie“ und das ständig - in allen möglichen Formen. Damit sich das ändert, haben wir dieses Buch geschrieben. Uns liegt es am Herzen euch Spielern, Trainern und Therapeuten ein Fachbuch an die Hand zu geben, das sich von den bisherigen unterscheidet.

Wir geben euch Spielern alle Infos, damit ihr eure Verletzung versteht und euch nicht so im Stich gelassen fühlt. Euch Trainern möchten wir dabei helfen, eure Spieler besser zu verstehen und unterstützen zu können, während ihrer schwierigen Verletzungszeit. Und euch Therapeuten möchten wir alle nötigen Kenntnisse vermitteln, damit ihr eure Sportler optimal und ganzheitlich behandeln könnt und die besten Therapeuten werdet, die ihr sein könnt. Was uns am Herzen liegt ist, euch nicht nur mit den aktuellsten nötigen sportmedizinischen, physiotherapeutischen und osteopathischen Kenntnissen zu versorgen, sondern unseren betroffenen Fußballern eine Stimme zu verleihen. Denn diese ist klar und deutlich, hat aber bisher nicht die verdiente Beachtung erlebt - wie wir finden.

Deshalb werdet ihr in diesem Buch immer wieder auf Zitate und O-Töne von Fußballern mit „Knie“ stoßen. Wir haben jedem von ihnen die gleichen Fragen im Hinblick auf ihre Verletzung, die damit verbundenen Emotionen und ihre Rehabilitation gestellt. Jeder von ihnen hat seine eigene ganz persönliche „Kniegeschichte“ und alle haben Beachtung verdient.

Wir möchten mit diesem Buch zudem auf die bestehende Verletzungsproblematik aufmerksam machen, denn seit wir im Juli begonnen haben, die schweren Knieverletzungen von Profi-Fußballern der ersten und zweiten Bundesliga zu dokumentieren, haben wir 40 Verletzungen miterlebt. Und das sind 40 zu viel.

INTERVIEW

Die Mehrheit davon, wäre mit der richtigen Prophylaxe, korrektem Training und einer individuellen Bewegungsanalyse vielleicht vermeidbar gewesen.

Wie auch die von Hans Sarpei. Einem unserer Fußballer:

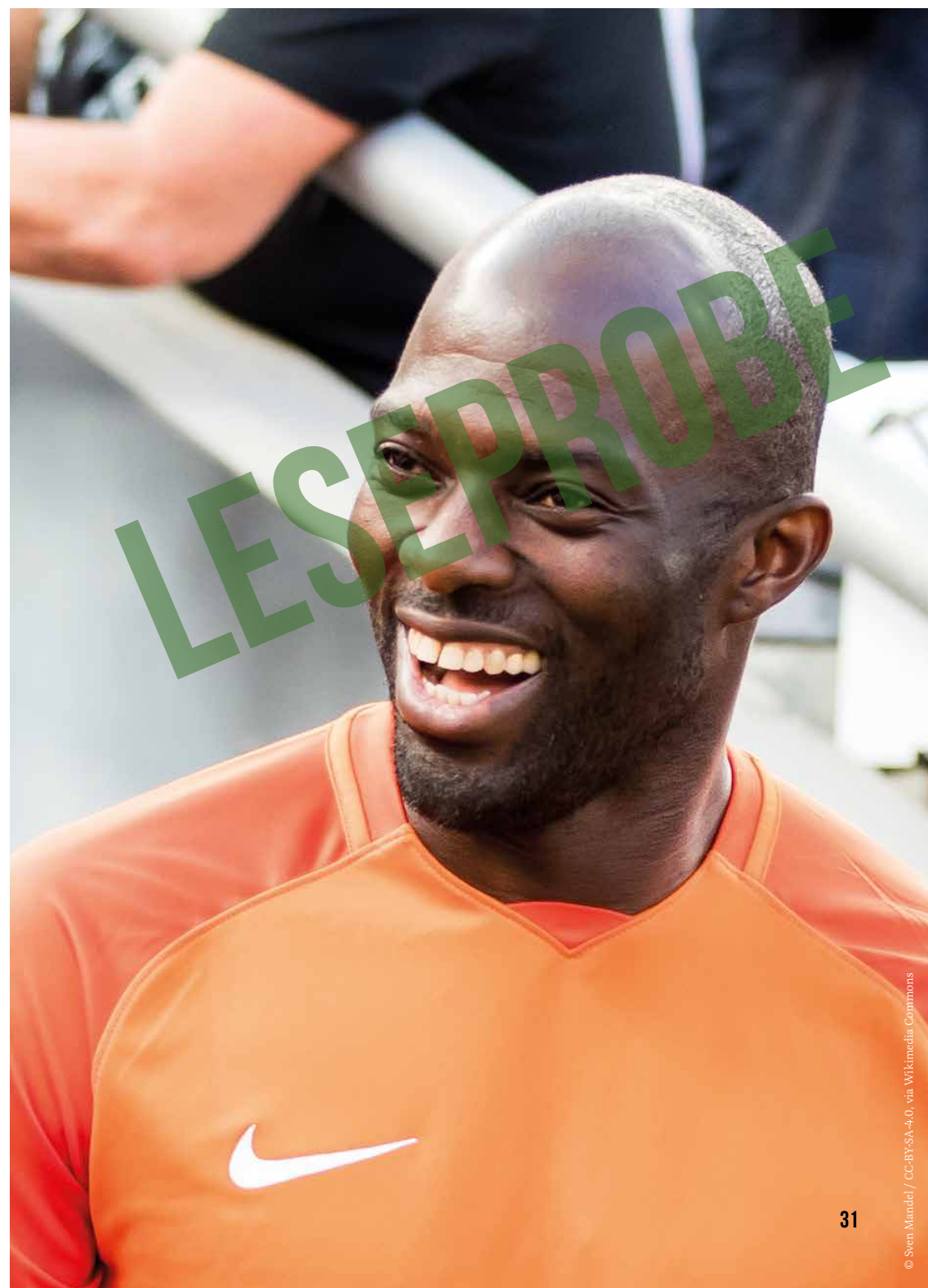
Welche Knieverletzung hattest du?

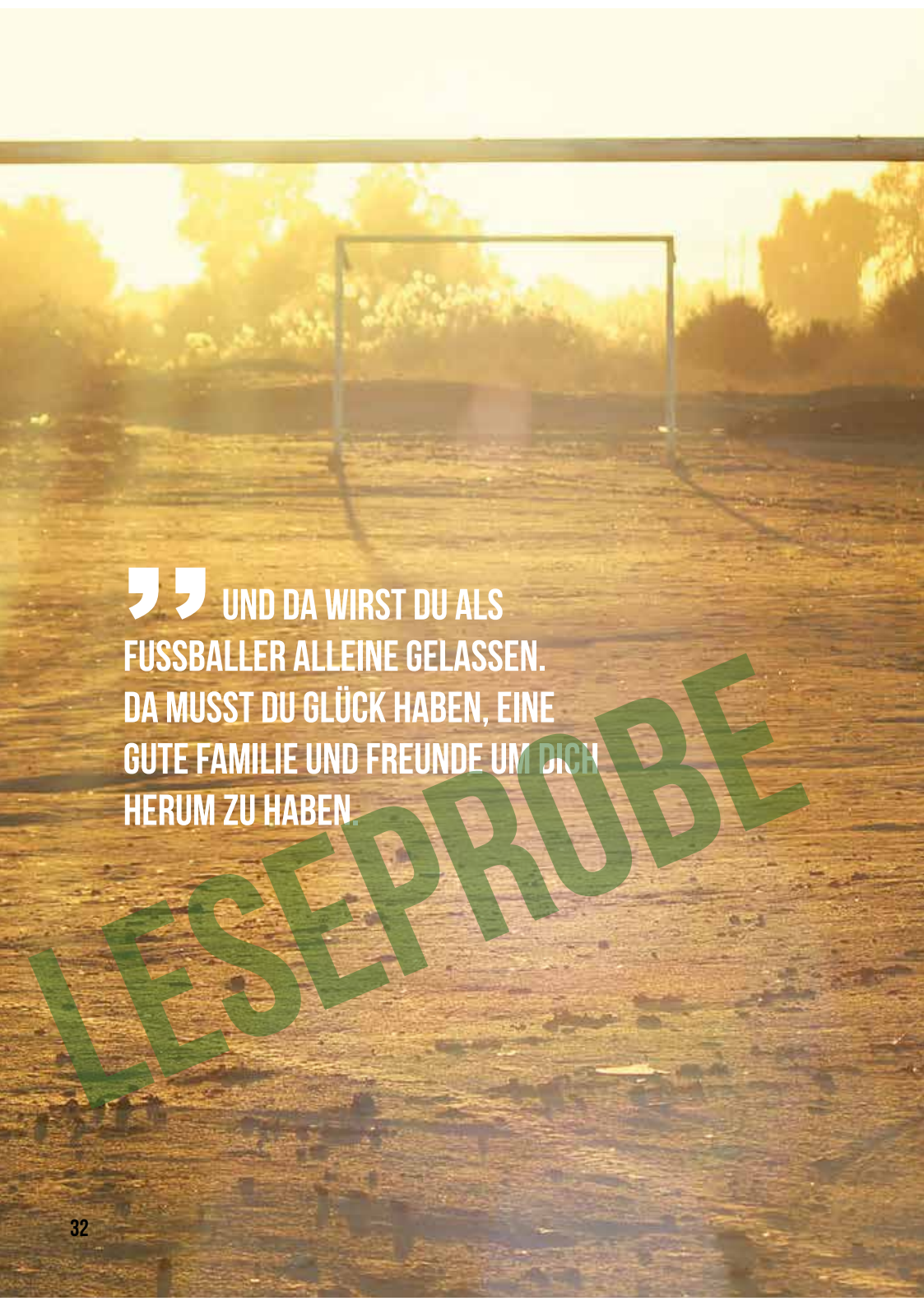
” 2000 hatte ich einen Innenmeniskusrisss und 2001 hatte ich einen Außenmeniskusrisss. Während der Kniearthroskopie wurde dann bei beiden festgestellt, dass der Knochen ebenso etwas abbekommen hat. Dann wurde der immer mitgeglättet.

Was waren deine ersten Gedanken unmittelbar als es „passiert ist“?

” Eigentlich habe ich es 2000 gar nicht so mitbekommen. Ich hatte einen Zweikampf und eigentlich war alles ok. Ich konnte sogar durchspielen. Erst eine Woche später ist mein Knie dick geworden. Ich bin dann auch so zur Nationalmannschaft gereist. Ich habe nur gespürt, dass mein Knie irgendwie instabil ist. Danach hatte sich Flüssigkeit im Knie gebildet, und ich wusste nicht was das ist und wie ich damit umgehen soll. Keine Ahnung. Ich habe dann auch weiter trainiert. Als ich dann von der Nationalmannschaft zurückgekommen bin, bin ich auch zum Arzt, weil es nicht besser wurde. Es war immer noch instabil und ich habe mich nicht wohl damit gefühlt. Erstmal haben sie mein Knie punktiert, weil es so dick war. Auf dem MRT haben sie dann gesagt, ich hätte einen Innenmeniskusrisss und sie müssen operieren. Anfangs wusste ich nicht, was ich davon halten soll, ich kannte solch eine Verletzung ja nicht. Sie sagten mir, es sei nicht so schlimm und es würde nur 6 Wochen dauern, dann würde es wieder gehen.

Bei meiner zweiten OP 2001 hatte ich ja schon die Erfahrung von der ersten Verletzung und einer OP. Da war es auch wieder so, dass ich es nicht mitbekommen habe im Training. Aber mein Knie ist wieder dick geworden. Ich wusste aber nicht, wovon es kam. Also war ich wieder beim MRT und sie haben gesagt, es ist ein Außenmeniskusrisss und es würde 6 bis 8 Wochen dauern und dann ist es wieder gut. Aber ich wusste von der ersten OP, es hat länger gedauert als 6 Wochen. Deshalb wusste ich, dass es einfach scheiße ist.





” UND DA WIRST DU ALS
FUSSBALLER ALLEINE GELASSEN.
DA MUSST DU GLÜCK HABEN, EINE
GUTE FAMILIE UND FREUNDE UM DICH
HERUM ZU HABEN.

Wie lange dauerte deine Reha?

” BEI DER ERSTEN OP HIESS ES, ES DAUERT 6 WOCHEN UND
ICH WÄRE WIEDER FIT.

Am Ende des Tages dauerte es aber 3 Monate. Können aber auch mehr gewesen sei. Es war
aber schon lange. Bei der zweiten OP 2001 hat es ebenso ungefähr 3 Monate gedauert. Bei
beiden Verletzungen hat der Knorpel Probleme gemacht.

Was war rückblickend das Schwierigste in Bezug auf deine
Knieverletzung?

” GANZ GROB GESAGT: DAS UNGEWISSE! BEI MEINER ERSTEN
VERLETZUNG DIESE UNGEWISSEIT UND VON DEN ÄRZTEN ZU
HÖREN, ES WÜRD WIEDER GEHEN NACH 6 WOCHEN. UND DANN
NACH 6 WOCHEN ZU MERKEN, ES IST NOCH NICHT SO WEIT. DAS
KNIE WURDE IMMER NOCH DICK NACH JEDER EINHEIT. UND ES
DAUERTE LÄNGER UND LÄNGER. MAN ZWEIFELT NATÜRLICH DANN
DARAN, OB ES JEMALS WIEDER SO WIRD WIE VORHER UND MAN
BEKOMMT NATÜRLICH ANGST UND WEISS NICHT, WIE ES WEITER
GEHT. MAN FRAGT SICH STÄNDIG, WARUM IST DAS SO, WIE ES IST?

Und da wirst du als Fußballer alleine gelassen. Da musst Du Glück haben, eine gute Familie
und Freunde um Dich herum zu haben. Am Ende des Tages geht das Geschäft im Verein
weiter. Ohne Dich. Es werden Spiele gespielt und Punkte geholt. Das Trainieren, das Lachen
und alles andere geht weiter. Und Du bist alleine. Aber man kann es schaffen und alles kann
wieder gut werden.

UND BEI DER ZWEITEN VERLETZUNG WAR ICH BEIM VFL WOLFSBURG. DORT HABE ICH MICH IN DER VORBEREITUNG VERLETZT. WAR KEIN GUTER START IM NEUEN VEREIN. UND ES KOMMEN WIEDER DIE ZWEIFEL. HOFFENTLICH WIRD ES WIEDER MIT DEM KNIE.

Und ich habe es am Ende auch wieder geschafft. Aber ich würde sagen, ab dem Zeitpunkt der zweiten OP habe ich nie mehr so Fußball gespielt wie vorher. Mit solch einer Aggressivität, mit solch einer Dynamik, ohne nachzudenken.

IM HINTERKOPF HATTE ICH IMMER DAS KNIE PRÄSENT IN DEN GEDANKEN. BEI BESTIMMTEN SITUATIONEN IM SPIEL, WIE GRÄTSCHEN ODER WENN MAN MIT DEM GEGENSPIELER ZUSAMMENPRALLT, WAREN IMMER DIESE GEDANKEN IM KOPF. UND MIT DER ZEIT HABE ICH AUCH IMMER MEHR MEINEN KNORPELSCHADEN ZU SPÜREN BEKOMMEN.

Bei den Trainingseinheiten in der Vorbereitung, wenn wir zum Teil drei Mal am Tag trainiert haben, und das sieben Tage die Woche, habe ich mein Knie natürlich gespürt. Ich habe gemerkt, da ist Flüssigkeit drin und es ist dick geworden. Ich bin dann immer eigenständig zu meinem Arzt nach Köln gefahren, zum Peter Schäferhof, und habe mich damals behandeln lassen. 3,5 Stunden einfach extra nach Köln gefahren, zum Arzt meines Vertrauens. Habe mir immer eine Spritze geben lassen, damit wieder Schmierflüssigkeit im Knie ist. Und dann bin ich wieder zum VFL Wolfsburg gefahren. Und am nächsten Tag hatte ich wieder Training. Und das habe ich eine Weile gemacht.

” ” UND WENN ES WIEDER BESSER GING, BIN ICH ERSTMALS NICHT MEHR NACH KÖLN GEFAHREN. UND DANN GAB ES EINMAL EINEN PUNKT, DA HATTE ICH SOLCHE SCHMERZEN UND HABE ES NICHT MEHR AUSGEHALTEN. ES WAREN SOLCHE SCHMERZEN. DA HABE ICH MEINEN ARZT WIEDER ANGERUFEN UND HAB IHM DAS GESAGT: „DU MUSST MICH OPERIEREN, ES GEHT SO NICHT MEHR. ES GEHT NICHTS MEHR.

Und er hat mich erstmal beruhigt und runtergeholt. Ich bin wieder nach Köln gefahren an einem trainingsfreien Tag und wir haben lange geredet. Er hat sich mein Knie angeschaut. Und ich hatte einen richtigen Knorpelschaden. Das war richtig Knochen auf Knochen.

Wir haben lange diskutiert und er meinte, wenn er jetzt operiert, kann es das gewesen sein mit meiner Karriere. Und ich soll es bis zum Winter noch einmal versuchen. Ich soll auf die Ernährung achten. Zum Beispiel kein Fleisch mehr essen. Brottrunk trinken und soll vor und nach jedem Training 30 Minuten locker Fahrrad fahren. Und das alles einmal ausprobieren. Und in der Winterpause schauen wir dann weiter.

Ich habe alles zu 100 Prozent durchgezogen. Eine Stunde vor und eine Stunde nach dem Training war ich immer vor Ort. Beim VFL Wolfsburg hatten wir einen Athletiktrainer, der es natürlich mitbekommen hat. Er hat mir gesagt, ich soll noch ein paar Kniebeugen mit Gewicht machen und die Muskulatur weiter stärken. Das habe ich dann ebenso noch gemacht. Meine Knieschmerzen gingen mit der Zeit weg, und ich war so unglaublich erleichtert und froh. So eine Last ist von mir abgefallen. So konnte ich eine OP verhindern. Für mich war diese Bestätigung wichtig. Zu merken, dass das, was ich seit Wochen mache, Erfolg hat und mich weiterbringt. Und wenn es wieder gut war, habe ich das Schlampen angefangen, aber das waren meine Hausaufgaben das regelmäßig zu machen. Und die Belastung für den Kopf und die Psyche kann man sich nicht vorstellen. Weil man nicht mehr so spielt, wie man vorher gespielt hat. Aber du bist so froh, dass du überhaupt noch spielen kannst. Dass du das tun kannst, was Du liebst und deine Leidenschaft ist.

ES WAR EINE KRASSE ZEIT, ABER BIN SO FROH, DASS ICH DAS HINBEKOMMEN HABE. ICH HABE NOCH BIS ICH 35 JAHRE ALT WAR FUSSBALL SPIELEN KÖNNEN. AUF HÖCHSTEM NIVEAU. NATÜRLICH HATTE ICH BIS DAHIN IMMER WIEDER MAL SCHMERZEN, ABER ICH HATTE ES BESSER IM GRIFF. UND HABE MIR MEHR PAUSEN GEGÖNNT.

Was rätst du betroffenen Kollegen?

” Rat geben, ist sehr schwer. Es kommt natürlich immer auf die Schwere der Verletzungen an. Ich glaube, es ist immer gut, wenn man sich mit Spielern austauscht, die ebenso schon einmal solch eine Knieverletzung hatten. Die können einem am besten sagen, was genau auf einen zukommt. Selbst der Arzt weiß nicht, was alles auf dich zukommt. Sprich mit Betroffenen und mach dir selbst einen Eindruck. Was auch ein Thema ist, sind Einlagen. Jeder Mensch braucht Einlagen. Und als Fußballer noch viel mehr. Der Fuß ist dein Handwerkszeug. Jeder sollte sich in diese Richtung informieren und beraten lassen. Gute Einlagen sind das A und O. Und hier würde ich nicht immer den Vereinen vertrauen, sondern Spezialisten aufsuchen und ebenso selbst wieder betroffene Spieler befragen.

Und dann natürlich auch einen bestimmten Physiotherapeuten suchen, dem man vertraut. Einen, der viel Erfahrung in dem Bereich hat. Ebenso kann man hier einen externen, dem man vertraut, aufsuchen. Man braucht meiner Meinung nach einen, der Erfahrung mit genau diesen Verletzungen hat. Der spürt, wie es dir geht. Einer, der dich bis zum Schluss begleiten kann. Bis du wieder final trainieren kannst mit der Mannschaft. Einen, der dich intensiv betreut und dich kennt.

Was wolltest du schon immer los werden in Bezug auf deine Knieverletzung?

” Meine erste Verletzung 2000 hat länger gedauert als alle gedacht haben. Es war erst meine dritte Saison als Profi. Ich saß zuhause und habe gesagt, lieber Gott, du hast mich zum Profi gemacht. Das soll es jetzt gewesen sein, nach drei Jahren? Kann doch nicht sein. Ich habe alleine zuhause genau das gedacht. Du hast mir die Chance gegeben und jetzt soll es vorbei sein? Wieso? Für mich sollte es eine Reha geben, extra für das Knie. Ich glaube, auch die Vereine müssen sich noch viel mehr verbessern. Profivereine. Mehr auf den Spieler eingehen. Der Spieler wird oft alleine gelassen. Vor allem die Spieler die zum ersten Mal solch eine Verletzung haben. Man muss einfach mehr abgeholt werden als Spieler.

Viel Spaß beim Lesen dieses Buches,

euer Hans Sarpei

ehemaliger Fußballspieler, unter anderem in der 1. Bundesliga beim VFL Wolfsburg, Schalke 04 und Bayer Leverkusen