

## BLICKPUNKT

## Sport

## Der lange Weg zurück auf die Matte

**RINGEN** Vor etwas mehr als drei Monaten riss bei Samuel Scherrer das vordere Kreuzband im rechten Knie. Statt 2019 voll anzugreifen, prägen nun Krafraum und Physiotherapie seinen Alltag. Ein Besuch in Magglingen.

von Patrik Birrer

Samuel Scherrer verzieht das Gesicht. Er beisst auf die Zähne. Presst die Luft zwischen den Lippen hervor. Nach 20 Wiederholungen zur Stärkung seiner Abduktoren lächelt er gequält: «Die sind richtig hart.» Wenige Schritte daneben steht Simon Trachsel. Auch der Sportphysiotherapeut lächelt: «Noch eine Serie?» Samuel Scherrer macht sich ans Werk. Verzieht das Gesicht. Beisst auf die Zähne. Presst die Luft zwischen den Lippen hervor.

So sieht aktuell ein Grossteil des Alltags des 21-jährigen Willisauers aus. Statt sich auf der Matte den Feinschliff für die U23-EM in Serbien zu holen (siehe auch Kasten) schuftet der Modellathlet im Physiotherapie- und Krafraum des Swiss Olympic Medical Centers in Magglingen.

#### «Würde es wieder machen»

Gut drei Monate sind vergangen, seit diesem so zwiespältigen Abend des 1. Dezember 2018. Nach mehrwöchiger Verletzungspause aufgrund eines angerissenen Kreuzbandes kehrt Scherrer beim Halbfinal-Rückkampf seiner RCW Lions gegen die RR Einsiedeln auf die Matte zurück. Er bodigt Sven Neyer durch technische Überlegenheit und trägt wesentlich zum Finaleinzug der Willisauer bei. Doch kurz vor Kampfbende verdreht sich Scherrer das Knie. Wenige Tage später die niederschmetternde Diagnose: Das bereits im September angerissene vordere Kreuzband im rechten Knie ist komplett gerissen. Die schwere Verletzung ist das eine, die eine unausweichliche Frage das andere: Ist Samuel Scherrer zu früh auf die Matte zurückgekehrt? «Ich hatte damals von zwei Spezialisten grünes Licht, habe einen Belastungstest bestanden. Und am wichtigsten: Ich fühlte mich zu 100 Prozent bereit.» Er könne so viel darüber nachdenken wie er wolle und käme doch immer wieder zum gleichen Schluss: «Ich würde es wieder machen. Es war einfach eine unglückliche Aktion.»

#### Die ersten Tage waren die happigsten

Als ihm die Ärzte im Anschluss an die Magnetresonanztomographie (MRI) die Diagnose übermitteln, hält sich der Schock für Samuel Scherrer in Grenzen. «Richtig hart waren die ersten zwei Wochen nach der Operation.» Er muss viel Zeit im Bett liegend verbringen und dabei das verletzte rechte Bein hochlagern. «Mühsam waren am Anfang nicht nur die Krücken, sondern auch die starken Schmerzen.» Und Mühe bereitet ihm noch etwas anderes: «Es war happig mit anzusehen, wie schnell die über Jahre hinweg antrainierte Muskulatur zurückging.»

Die Unterstützung von Familie und Freunden habe ihm in dieser schwierigen Zeit am meisten geholfen. «Der Austausch mit vertrauten Menschen war enorm wertvoll.» Fünf Wochen nach der Operation kommen die Krücken weg, seither krampft Scherrer in der Rehabilitation. Noch bis Ostern verläuft diese in Blöcken. Heisst: Während je zwei Wochen (jeweils Montag bis Freitag) lebt der Fünfte der U23-EM



Sportphysiotherapeut Simon Trachsel rühmt seinen Patienten Samuel Scherrer für dessen bisherigen Einsatz während der Rehabilitation nach dem Kreuzbandriss. «Er ist schon weit. Aber die Arbeit geht ihm nicht aus.» Foto Patrik Birrer

2018 in Magglingen. Das Programm hat es in sich: wöchentlich fünfmal Physiotherapie, drei Aufbautrainings mit dem Konditionstrainer von Swiss Wrestling, zwei individuelle Krafttrainings für den Oberkörper und die Rumpfstabilität, Massagen. Die Zeit in Magglingen kann sich der Absolvent der Spitzensport-RS als Wiederholungskurse an-

rechnen lassen. In dieser Zeit erhält er nicht nur beste Betreuung in medizinischer Hinsicht, sondern auch Erwerbsausfallersatz und Sold.

In den jeweils zweiwöchigen Blöcken zu Hause in Willisau arbeitet der gelernte Landmaschinenmechaniker nachmittags bei seinem Lehrbetrieb Bächtold Landtechnik AG in Menzau

im Büro. Dazu kommen ebenfalls drei Aufbautrainings mit dem Konditionstrainer, zwei Kraft- respektive Ausdauertrainings und zweimal Physiotherapie.

#### Der Weg ist das Ziel

Die zuerst und am häufigsten gestellte Frage nach einer Verletzung eines

Spitzensportlers ist jene nach dem Zeitpunkt der Rückkehr. Sportphysiotherapeut Simon Trachsel sagt dazu: «Eine moderne Rehabilitation wird im Spitzensport kriterienbasiert gestaltet. Der Faktor Zeit sollte nach einer Verletzung weniger eine Rolle spielen.» Zur Qualitätssicherung hat die Sportphysiotherapie der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen (EHSM) ein multifaktorielles Testsystem entwickelt, welches die Basis-Leistungsfähigkeit eines Athleten am Ende der Rehabilitation nach einer Ruptur des vorderen Kreuzbandes prüft. Dabei werden die fünf Faktoren Kraft, Kniefunktion, Bewegungsqualität, klinische Daten (unter anderem Knieschmerzen und Kniebeweglichkeit) und subjektives Empfinden des Athleten beurteilt. Erst wenn diese erhobenen Daten zusammen einen gewissen Wert ergeben, wird der Wiedereinstieg in den Wettkampf empfohlen. «Das Ziel jeder Rehabilitation ist, den Athleten wieder an sein Leistungsvermögen von vor der Verletzung heranzuführen», sagt Simon Trachsel. Werde die Rückkehr zu früh vollzogen, sei nicht nur das Risiko einer neuerlichen Verletzung erhöht. «Auch allfällige Defizite bei der Beweglichkeit, der Stabilität oder in anderen Bereichen werden mitgezogen und könnten sich später negativ auswirken.»

#### Die Kommunikation als A und O

Genau das muss ein Physiotherapeut seinen Patienten aus dem Spitzensport vermitteln. Denn so viel ist klar: Jeder Leistungssportler will so schnell wie möglich zurück ins Wettkampfgeschehen. «Indem wir offen kommunizieren und das konkrete Rehabilitationsprogramm ständig dem jeweiligen Zustand des verletzten Körperteils anpassen, versuchen wir die Sportler in ihrem Aufbau so gut wie möglich zu steuern», sagt Trachsel.

Woche für Woche erarbeitet das Physiotherapie-Team ein individuelles Programm. Es werden laufend Ziele definiert und bei deren Erreichung neue Massnahmen und Übungen in Angriff genommen. «Auch wenn die Schritte oft klein sind: Die Definition solcher Etappenziele hilft den Sportlern auf dem langen Weg zurück», ist Trachsel überzeugt. Samuel Scherrer bestätigt das. Auch deshalb verliere er praktisch keine Gedanken daran, wann er wieder fit sei. «Ich versuche in jeder Einheit das Beste zu geben, um möglichst rasch vorwärtszukommen.» Simon Trachsel lobt Scherrers Bereitschaft: «Sämi arbeitet gewissenhaft und äusserst genau. Angesichts der bisherigen Dauer der Rehabilitation ist er schon weit.»

Kleine Rückschläge gibt es trotzdem: Erst vor einigen Tagen reagiert das verletzte Knie mit einer Reizung auf die Belastung. «Das ist nicht ungewöhnlich und kein Grund zur Beunruhigung», erklärt Simon Trachsel. Wichtig sei dann, das Programm entsprechend anzupassen und dem Knie die erforderliche «Verschnaufpause» zu gewähren. Das bedeutet nicht, einige Tage einfach nichts zu machen. Trachsel schmunzelt: «Egal wie es dem Knie geht. Wir haben immer ein paar Übungen, die unsere Patienten fordern. Auch Sämi wird die Arbeit nicht ausgehen.»

Der Angesprochene hat sich längst wieder in Seitenlage eingerichtet, hat eine neue Serie zur Kräftigung der Abduktoren begonnen. Samuel Scherrer verzieht das Gesicht. Beisst auf die Zähne. Presst die Luft zwischen den Lippen hervor. Genauso wie er es auf dem langen Weg zurück auf die Ringermatte noch unzählige Male wird tun müssen.

## Ein kleines Schweizer Team

**RINGEN** Gestern Montag haben im serbischen Novi Sad die U23-Europameisterschaften begonnen. Swiss Wrestling hat für den Grossanlass allerdings nur ein kleines Team bestehend aus drei Athleten selektioniert. Im Freistil stellt die Schweiz gar keinen Teilnehmer. Sowohl Samuel Scherrer (RCW Lions, Kreuzbandriss; siehe Haupttext) als auch Marc Dietsche (RS Kriessern, angerissenes Kreuzband) mussten ihre Teilnahme aufgrund von Verletzungen absagen.

Im Greco vertreten Flavio Freuler (RC Oberriet-Grabs, bis 67kg), Fabio Dietsche (RS Kriessern, bis 82kg) und Damian von Euw (RR Brunnen, bis 97kg) die Schweiz an den Kontinentalmeisterschaften in der höchsten Nachwuchsstufe. Das Trio bestreitet heute Dienstag seine Qualifikationskämpfe. Um die Medaillen geht es in den Gewichtsklassen mit Schweizer Beteiligung dann morgen Mittwoch. Besonders gespannt ist man auf die Darbietungen von Damian von Euw.

Der 20-Jährige wurde 2018 Vize-Militär-Weltmeister sowie EM-Fünfter und WM-Siebter bei den Junioren. Bei der U23-EM vor einem Jahr belegte er den 9. Rang.

Für Flavio Freuler ist es nach einer schweren Knieverletzung, die er im Oktober 2017 erlitt, der erste internationale Grossanlass seit der Aktiv-WM 2017. Fabio Dietsche seinerseits tritt erstmals bei einer U23-EM in der Klasse bis 82kg an. pbi