



URBAN SPORTS CLUB

MASTERCASSES

Comeback nach einer Verletzung



THE **BODY
WORKERS**®

Hi, ich bin Matthias!



01

Shit happens – Fokus aufs Comeback

02

Stay active & come back stronger

03

Tipps

04

Q & A

*Say cheese! Bitte schaltet eure Kamera an,
so dass wir uns sehen und miteinander
interagieren können!*



Welche Verletzung hast du dir zugezogen?

Wo stehst du derzeit? (Umfrage)



01 **Shit happens – Fokus aufs Comeback**

02 **Stay active & come back stronger**

03 **Tipps**

04 **Q & A**



Shit happens – Fokus aufs Comeback

Positives Mindset – Mach das Beste draus!

- Situation verarbeiten und annehmen
- Blick nach vorne richten
- Energie auf das Bevorstehende bündeln
- Zielerreichung in Etappenzielen verfolgen
- Nicht von Rückschlägen entmutigen lassen
- Flexibel im Geist bleiben
- Vom Guten / Erreichten motivieren lassen



01 **Shit happens – Fokus aufs Comeback**

02 **Stay active & come back stronger**

03 **Tipps**

04 **Q & A**



Stay active & come back stronger

Phasen im Regenerationsverlauf

- Erste Hürde: Entscheidung Konservative Behandlung oder OP
- Phase 1: Immobilität / Atrophie
 - Medizinische Phasen der Entzündung & Proliferation
 - Komplette Entlastung bis minimale Belastungsintensitäten
 - ca. 3-4 Wochen
- Phase 2: Rehabilitation
 - Medizinische Phase der Konsolidierung
 - Sukzessive Belastungssteigerung nach Heilungsverlauf bis 100%
 - Dauer nach Schwere der Verletzung und Heilungsverlauf



Stay active & come back stronger

Exkurs: Anatomie

- Bewegungsapparat besteht überwiegend aus Muskelgewebe und Bindegewebsstrukturen
- Unterschiedliche Eigenschaften verschiedener Gewebearten
 - Muskelgewebe: stark durchblutet
 - Weichteil Komponenten Bindegewebe (Faszien): gut durchblutet
 - Straffes Bindegewebe: (Sehnen, Bänder): schlechter durchblutet
 - Stützgewebe (Knochen, Knorpel): schlecht bzw. nicht durchblutet
- Bindegewebe bildet sich verstärkt bei Wundheilung (Granulationsgewebe → hartes Narbengewebe)

Stay active & come back stronger

Phase 1: Immobilität / Atrophie

- in den ersten ca. 5 Tagen:
 - Prinzip PRICE
 - ✓ PROTECT (vor weiterer Schädigung schützen)
 - ✓ REST (betroffene Körperpartie in Ruhe und kompletter Entlastung)
 - ✓ ICE (Kühlen zur Vermeidung von Blutergüssen)
 - ✓ COMPRESSION (Kompression zur Vermeidung von Blutergüssen)
 - ✓ ELEVATE (Hochlagerung zur Verbesserung Blutrückfluss und Senkung Blutdruck)

- in den darauf folgenden Tagen:
 - Passive / assistive Bewegung ohne starke Belastung (betroffene Körperpartie)
 - Krafttraining / Ausdauertraining im aeroben Bereich (nicht betroffene Körperpartien)

Stay active & come back stronger

Phase 2: Rehabilitation

- Frühzeitig Physiotherapeuten aufsuchen und einbinden
 - Physiotherapeutische Betreuung mit kontrollierter Steigerung der Belastung
 - Narbenmobilisation

- Belastungsintensität in Rücksprache mit Physiotherapeut / Arzt steigern
- Zyklische Belastungen: Ergometer, Radfahren, Treppen laufen etc.

- Rehabilitationsprogramm unbedingt nach Physiotherapie fortsetzen
 - Muskelaufbau
 - Bewegungsapparat schonend an gesteigerte Belastungsintensitäten heranzuführen
 - Schonhaltungen abtrainieren

01 **Shit happens – Fokus aufs Comeback**

02 **Stay active & come back stronger**

03 **Tipps**

04 **Q & A**



Tipps...

... für dein erfolgreiches Comeback

- ✓ Entwickle ein positives Mindset
- ✓ Suche dir “Mitstreiter” zur mentalen Begleitung / Unterstützung
- ✓ Achte auf deine Ernährung im Wiederherstellungsprozess
- ✓ Halte deine nicht betroffenen Körperpartien fit
- ✓ Lass dich unbedingt physiotherapeutisch betreuen
- ✓ Bleib nach der Physiotherapie am Ball mit geeignetem Training
 - Faszientraining
 - Funktionelle Bewegungsabläufe vs. isolierter Muskelaufbau
 - ggfls. Personal Training
- ✓ Beginne frühzeitig korrekte Bewegungsabläufe und Haltungen neu zu lernen



Tipps...

...wie dich The Bodyworkers bei der Rehabilitation unterstützen kann

- Geeignete Kurse bei The Bodyworkers im Studio und als Livestream
 - Rücken & Faszien Fit (Faszienrolle) Do 17:00 Uhr || So 17:30 Uhr
 - Functional Circle (krankenkassenzertifiziert) Di 07:00 Uhr || Mi 17:00 Uhr
 - Pilates Di 17:15 Uhr

- Kurse mit Matthias (München)
 - Iron Pump (Langhantel) Mo, Do 20:15 Uhr || So 9:00 Uhr
 - Hit&Run Mo 18:30 Uhr, Do 18:00 Uhr
 - PT nach Vereinbarung (Bsp. 10-Wochen Coaching)



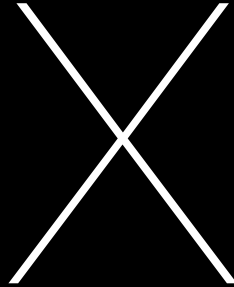
01 **Shit happens – Fokus aufs Comeback**

02 **Stay active & come back stronger**

03 **Tipps**

04 **Q & A**





**THE BODY
WORKERS®**

Es wäre toll, wenn ihr im Anschluss an den Kurs an unserer kleinen Feedback-Umfrage teilnehmen könntet. Wir freuen uns auf die nächste Masterclass mit euch und euch auch vor Ort bei The Bodyworkers begrüßen zu können!

Danke für's dabei sein!