

Back-to-Sports-Testung

Für eine erfolgreiche Rückkehr zum Sport

Back-to-Sports-Testung – Was Sie wissen sollten

Nach Ihrer Verletzung oder Operation möchten wir gemeinsam mit Ihnen prüfen, ob Sie sicher in Ihre Sportart zurückkehren können.

Dazu führen Sie unter Anleitung sportspezifische Bewegungsaufgaben durch – zum Beispiel Springen, Richtungswechsel oder dynamische Belastungstests. Wir beurteilen dabei Ihre Kraft, Stabilität und neuromuskuläre Kontrolle unter sportlicher Beanspruchung. Die Testung ist schmerzfrei und findet vollständig in Ihrem eigenen Tempo statt.

Die Ergebnisse helfen uns, Ihnen gezielt zu sagen, welche sportlichen Belastungen Sie bereits wieder aufnehmen können – und wo der Körper noch etwas Zeit braucht. Für alle festgestellten Defizite erhalten Sie passende Übungen mit nach Hause, damit Sie gezielt weiter an Ihrer Leistungsfähigkeit arbeiten können.

Leider werden die Kosten von der gesetzlichen Versicherung nicht übernommen und es fallen für die kurze Testung (25-30 Min) 99,56 Euro und für die lange Testung (50-60 Min) 194,71 Euro an Eigenleistung an. Bei Privaten Versicherungen werden die Kosten übernommen.

Gerne machen Sie bei unserer Physio einen Termin aus.

Telefon: **0881/939310**

E-mail: physio@ofz-online.de

Wie läuft die Testung ab?

Untere Extremitäten (Knie-/Fußverletzungen):

1. Kraftmessung



- Testen der Beuge-/Streckmuskeln im Seitenvergleich

2. Single leg for distance



- Testen der Sprünge mit einem Bein im Seitenvergleich

3. Gang-/Laufanalyse



- Test auf dem Laufband, schauen auf Ausweichbewegungen sowie Differenzen der Schrittlänge und Bodenkontaktzeiten im Seitenvergleich

4. Star excursion balance test



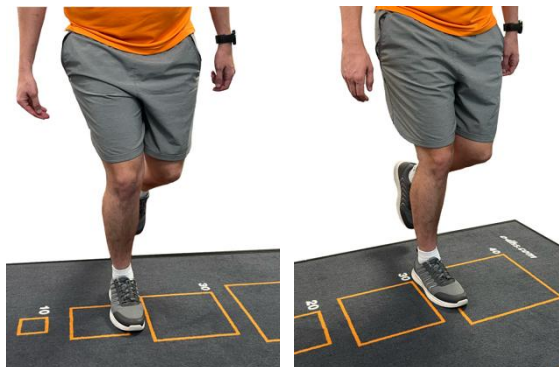
- Testen des Gleichgewichts in verschiedenen Achsen im Seitenvergleich

5. Drop Jump (beidbeinig/einbeinig/verbundene Augen)



- Testen der Reaktion und Schnellkraft, sowie kontrollierten Bewegungsabläufen

6. Side-hop Test



- Testen der Kraftausdauer, Stabilität und Gleichgewicht

Obere Extremitäten (Schulterverletzungen):

1. Kraftmessung



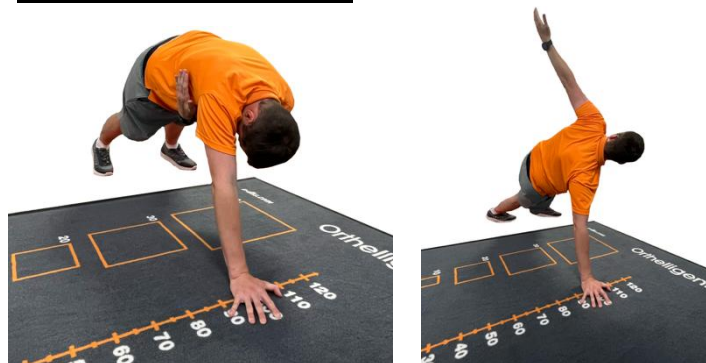
- Testen der Innen-/Außenrotatoren im Seitenvergleich

2. Upper quarter Y-balance test (UQYBT)



- Testen des Gleichgewichts in verschiedenen Achsen im Seitenvergleich

3. Side hold rotations



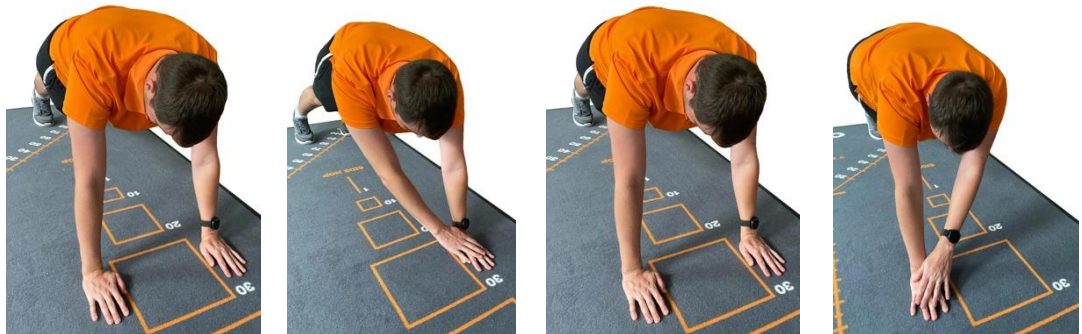
- Testen der Rumpf- und Schulterstabilität, sowie der Koordination und Beweglichkeit

4. Line hops



- Testen der reaktiven Kraftausdauer, dynamischen Stabilität und Bewegungskoordination unter Ermüdung

5. Closed kinetic chain upper extremity stability test (CKUEST)



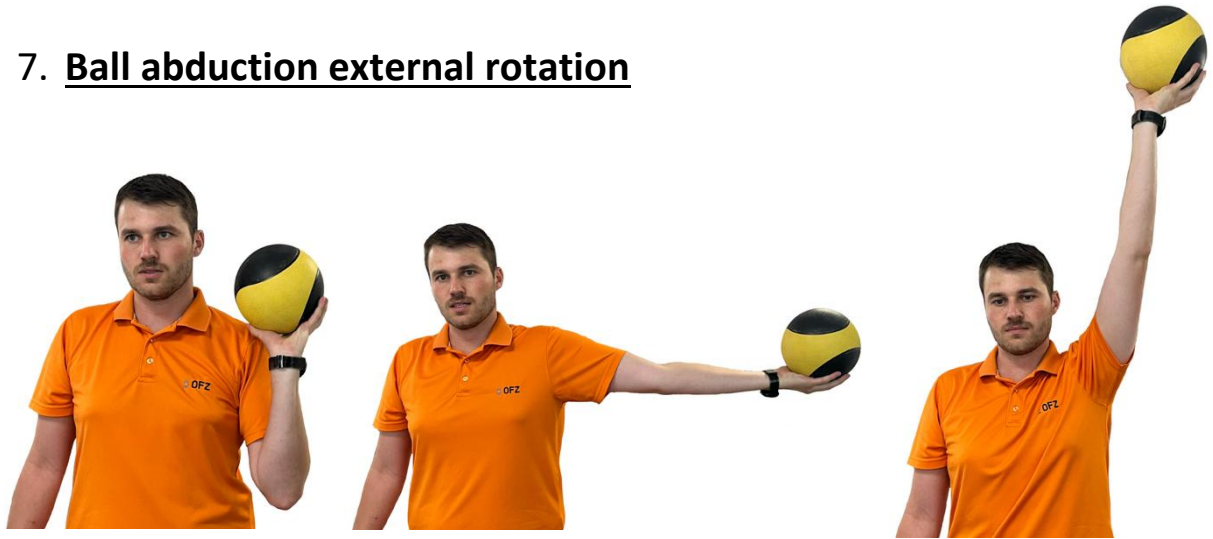
- Testen der Stabilität, der neuromuskulären Kontrolle und des Gleichgewichts im Stütz

6. Drop catches



- Testen der Reaktion und Schnellkraft der Muskulatur

7. Ball abduction external rotation



- Testen der Kraftausdauer, dynamischen Stabilität und neuromuskulärer Kontrolle der Rotatorenmanschette

8. Funktional throwing performance Index (FTPI)



- Testen der Koordination und des harmonischen Bewegungsablaufes