Felix Nmecha startet Comeback: BVB-Star läuft nach Knieverletzung wieder!

Felix Nmecha kehrt nach Knieverletzung ins Training zurück. BVB-Trainer Kovac sieht ihn als Schlüsselspieler für die Zukunft.

Borussia Dortmund, Deutschland - Felix Nmecha hat nach einer langen Erholungsphase aufgrund einer Knieverletzung wieder mit dem Lauftraining begonnen. BVB-Trainer Niko Kovac bestätigte am 7. März, dass Nmecha seinen ersten Lauf erfolgreich absolviert hat, nachdem er seit Ende Januar wegen der Verletzung pausiert hat. Der zurückhaltende Ansatz des ersten Laufs, der gradlinig ohne große Richtungswechsel stattfand, dient dazu, das Risiko weiterer Verletzungen zu minimieren. Kovac betonte, dass Nmecha nun schmerzfrei ist, nachdem die Schiene abgenommen wurde.

Nmecha, der für seine Körperlichkeit, Präsenz, technische Versiertheit und Übersicht geschätzt wird, muss jedoch erst seinen Trainingsrückstand aufholen, bevor er ins Mannschaftstraining zurückkehren kann. Kovac sieht in ihm die „Zukunft dieses Klubs“ und erwähnt, dass Nmecha vielseitig einsetzbar ist, sowohl auf der Sechs oder Acht als auch auf der Zehn.

Rehabilitation im Leistungssport

Die Rehabilitation im Fußball ist eine anspruchsvolle Angelegenheit, besonders aufgrund der hohen physischen Anforderungen, die der Sport an die Spieler stellt. Traumata, insbesondere am Kapsel-Bandapparat des Sprunggelenks,

gehören zu den häufigsten Verletzungsformen im professionellen Fußballsport. Laut Berichten machen solche Verletzungen bis zu 30% der Sportverletzungen aus, wobei Distorsionen die häufigste Form darstellen.

Um die Rückkehr ins Training und in Wettkämpfe zu optimieren, gewinnt die funktionelle Rehabilitation an Bedeutung. Es wurde ein Therapie-Algorithmus entwickelt, der die Nachversorgung von Sprunggelenksverletzungen steuert. Dieser basiert auf einer Kombination aus klinisch-physiotherapeutischen Tests und einem speziellen Fragebogen, dem Ankle Function Score (AFS). Mit maximal 100 Punkten wird der Fortschritt der Rehabilitation in fünf Kategorien gemessen.

Ein Beispiel für diese Therapie-Strategien findet sich in einem Fallbericht zu einem Spieler, der nach einer Ruptur des Ligamentum talofibulare anterius erfolgreich rehabilitiert wurde. Das gezielte Vorgehen beinhaltete unter anderem Kälte- und Kompressionsanwendungen sowie eine frühfunktionelle aktive Trainingstherapie, die ihm half, innerhalb von 28 Tagen einen hohen AFS-Wert zu erreichen. Diese gezielten Maßnahmen fördern nicht nur die Genesung, sondern auch die Kommunikation zwischen Therapeuten, Ärzten und Trainern, um eine schnellere Rückkehr ins Mannschaftstraining zu ermöglichen.

Die Fortschritte von Nmecha sind ein positives Zeichen für den BVB, der auf die Rückkehr seines Talents hofft. Mit einem gut strukturierten Rehabilitationsprozess und der Unterstützung durch Kovac könnte Nmecha bald wieder eine zentrale Rolle im Team übernehmen.

Ruhr24 berichtet, dass Nmecha wieder mit dem Lauftraining begonnen hat.

Sportärztezeitung beschreibt die Relevanz einer strukturierten Rehabilitation im Leistungssport.

Details	
Vorfall	Körperverletzung
Ort	Borussia Dortmund, Deutschland
Verletzte	1
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.ruhr24.de• sportaerztezeitung.com

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de