

## STC

### Ambulantes Therapiezentrum Walddörfer GmbH

Wiesenkamp 22 b-c

22359 Hamburg

Tel.: 040 / 50797000

Fax: 040 / 50797001

info@sport-therapie-centrum.de

www.stc-walddoerfer.de

### Öffnungszeiten

Mo. - Do.: 07:00 - 21:00 Uhr

Fr.: 07:00 - 20:00 Uhr

Sa.: 10:00 - 15:00 Uhr (nach Absprache)

### Öffnungszeiten der Rezeption

Mo. - Fr.: 08:00 - 18:00 Uhr

So erreichen Sie uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

U1 oder Metrobus 24 bis Meiendorfer Weg



*Leistungsdiagnostik  
"Return to Sport"*

Sind Sie wieder fit?



## Return to Sport

**Sind Sie nach Ihrer Kreuzbandverletzung wieder bereit, Ihren Sport in gewohnter Intensität auszuüben? Sind Sie wieder fit für Ihren Alltag?**

Egal ob Joggen, Schwimmen, Radfahren, Skifahren, Tennisspielen, Golfen, Mannschaftsportarten oder physisch belastender Arbeitsalltag – neben ausreichender Kraft, Ausdauer und Gewebefestigkeit ist die Koordination und dynamische Kontrolle der unteren Extremitäten während dieser Tätigkeiten von großer Bedeutung!

Dementsprechend sollte die Koordination und dynamische Kontrolle zur Risikoreduktion einer erneuten Verletzung getestet werden.

### Return to Sport-Leistungsdiagnostik

Ein interdisziplinäres Team aus Orthopäden und Sportwissenschaftlern des STC wird mit Ihnen eine Reihe von funktionellen Tests durchführen. Anhand von sport- und alltagsnahen Bewegungen wird Ihre dynamische Kontrolle der unteren Extremität getestet und somit überprüft, ob Ihr Knie Ihren

individuellen sportlichen und physischen Alltagsanforderungen wieder aufnehmen können.

### Die Leistungsdiagnostik beinhaltet

- Funktionelle Stabilitätsuntersuchungen
- Beweglichkeits- und Bewegungsqualitätstests
- Koordinationstests bei komplexen Bewegungsabläufen
- Agilitätstests
- Demonstration und Erarbeiten eines Trainingsprogramms

Die Ergebnisse der Leistungsdiagnostik werden wir mit Ihnen in einem ausführlichen Gespräch erläutern.

Dauer: 1 Stunde

Kosten: 80,00 Euro