



Return to Sport



Diagnose
und
mögliche
Ursachen



Diagnose: Schambeinentzündung

Mögliche Ursachen:

- Überbelastung der Adduktoren
 - Abschwächung der Oberschenkelrückseite
 - Abschwächung des Gesäß
 - Abschwächung gerader Bauchmuskel
- Fehlbelastung der Adduktoren
 - Fehlstellung im System
 - Fehlerbild in allgemeinen Bewegungsmustern



Ziele des Trainings



Wiederherstellung der sportlichen Leistungsfähigkeit (Vollständige Reduzierung der Schmerzen)

1. Vordere Oberschenkelmuskulatur, (Gerader Bauchmuskel) + Adduktoren lösen
2. Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäß + Abduktoren stärken
3. Falls vorhanden Fehlerbilder im System / bei allgemeinen Bewegungen minimieren



Himmelblau Verpflichtet



Phasenstruktur

Acute

- Kardiovaskuläre Kondition (Fahrradergometer)
- Mobilität der umgrenzenden Strukturen
- **Ziel:**
 - Keine Schmerzen in Aktivitäten des täglichen Lebens
 - PSST`s negativ
 - Adductor Squeeze > 2,5 mmHg * kg
 - Adductor squeeze und straight-leg sit-up (VAS < 1,5)

Schmerzreduzierung

Pooltraining

- Poolsprints (Schmerzfrei) >2x pro Woche
- Stärkung: Hintere Oberschenkelmuskulatur / Gesäß / Abduktoren (ohne Schmerzen)
- Lösen: Oberschenkelvorderseite / Adduktoren / gerader Bauchmuskel (ohne Schmerzen)
- **Ziel:**
 - PSST`s negativ
 - Adductor Squeeze > 2,7 mmHg * kg (0, 45, 90 Grad Hüftflexion)
 - Adductor squeeze und straight-leg sit-up (VAS < 1,5)

Reduzierte Belastung

Platz
(frühzeitig)

- Laufen (linear, aerob)
- Laufschule -> Verbesserung der Lauftechnik
- Leichte SAQ-Drills
- **Ziel:**
 - **Keine reaktiven Bewegungen auf Signale**
 - PSST`s negativ
 - Adductor Squeeze > 2,7 mmHg * kg (0, 45, 90 Grad Hüftflexion)
 - Adductor squeeze und straight-leg sit-up (VAS < 1,5)

Integration Platz



Phasenstruktur

Platz
(mittel)

- Laufen (aerob, anaerob)
- Slalom (60-80m) + Kurvenläufe (40+m)
- Veränderung der Kurvenwinkel, Tempo und Intensität (work rest ratio)
- Leichte Ballübungen (Hand-Fuß-Koordination)
- **Ziel:**
 - Keine reaktiven Bewegungen auf Signale
 - PSST`s negativ
 - Adductor Squeeze > 2,5 mmHg * kg
 - Adductor squeeze und straight-leg sit-up (VAS < 1,5)

Sportspezifische Bewegungen



Platz
(spätzeitig)

- Richtungswechsel, Cutting Bewegungen (45 Grad)
- Vollständige Drills mit Ball
- **Ziel:**
 - Reaktive Bewegungen auf Signale
 - PSST`s negativ
 - Adductor Squeeze > 2,7 mmHg * kg (0, 45, 90 Grad Hüftflexion)
 - Adductor squeeze und straight-leg sit-up (VAS < 1,5)

Maximale Intensität

Teamtraining

- Vollständige Reintegration in das Teamtraining
- **Ziel:**
 - PSST`s negativ
 - Adductor Squeeze > 2,7 mmHg * kg (0, 45, 90 Grad Hüftflexion)
 - Adductor squeeze und straight-leg sit-up (VAS < 1,5)

Integration Mannschaft

