



Fallbeispiel: Verletzung und darauf folgende Reha
Fachgebiet: Sportmedizin

1

Patientendaten



Alter: 26 Jahre
 Geschlecht: männlich
 Größe: 1,82 m

Anfangsgewicht: 85,00 kg
 Anfangs-BMI: 25,71 kg/m²
 Endgewicht: 84,20 kg
 End-BMI: 25,42 kg/m²

2

Anamnese/Diagnose

Ein 26-jähriger Fußballprofi hat sich während eines Pokalspieles die Achillessehne gerissen. Nach ersten medizinischen Untersuchungen wird aufgrund der Schwere der Verletzung eine konservative Rehabilitation mit mehrwöchiger Belastungspause festgelegt. Die anschließende Physiotherapie und das Aufbautraining wurden in regelmäßigen Abständen mit dem seca mBCA kontrolliert.

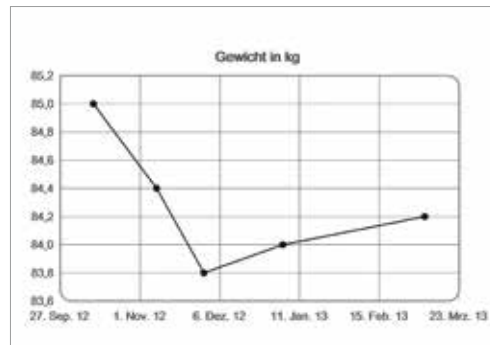
3

Verlauf der Messergebnisse

Gewichtsverlauf

Das Gewicht hat sich während der insgesamt fünf monatigen Verletzungspause nicht signifikant geändert.

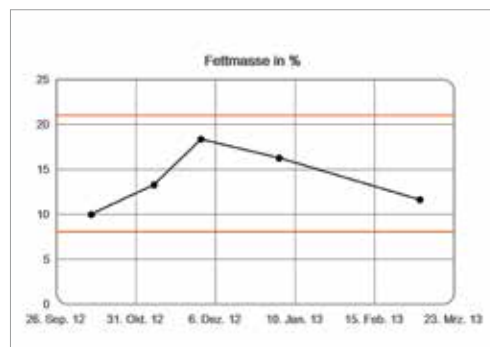
- 1. Messung (Woche 1): 85,15 kg
- 2. Messung (Woche 5): 84,40 kg
- 3. Messung (Woche 8): 83,80 kg
- 4. Messung (Woche 13): 84,05 kg
- 5. Messung (Woche 22): 84,20 kg



Fettmasse

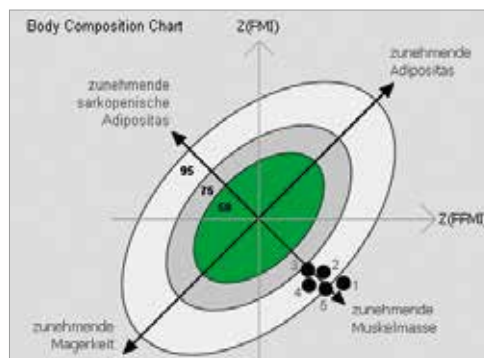
Die relative Fettmasse des Sportlers nahm im Verlauf der trainingsfreien Zeit zu und nähert sich am Ende der Therapie wieder dem Ausgangsniveau.

- 1. Messung (Woche 1): 10,30 %
- 2. Messung (Woche 5): 12,70 %
- 3. Messung (Woche 8): 17,60 %
- 4. Messung (Woche 13): 16,40 %
- 5. Messung (Woche 22): 12,40 %



Body Composition Chart (BCC)

Die ideale Verlaufskontrolle der sich ändernden Körperzusammensetzung bietet das BCC. Hieraus ableitend wurden Entscheidungen für den weiteren Behandlungsverlauf festgelegt. Die fünf Messungen zeigen die Entwicklung über einen Zeitraum von 21 Wochen:



Die **erste Messung** erfolgte direkt nach der Verletzung im Rahmen der ersten Untersuchungen. Der **zweite Messpunkt** wurde nach vier Wochen, der **dritte Messpunkt** nach insgesamt sieben Wochen erhoben.

Während dieser Zeit wurde nahezu komplett pausiert und nur wenige physiotherapeutische Maßnahmen veranlasst. Durch die stark eingeschränkten Trainings- und Bewegungsumfänge ist deutlich zu erkennen, dass Muskelmasse abgebaut – Messpunktverschiebung nach links – und Fettmasse leicht aufgebaut wurde – Messpunktverschiebung nach oben. Nach dieser für gut betreute Profisportler im Verhältnis längeren, konservativen Schonungsphase wurde mit spezifischem Aufbautraining begonnen. Im Verlauf der nächsten fünf Wochen (**Messpunkt vier**) konnte die Fettmasse reduziert – Verschiebung nach unten- und die Muskelmasse aufgebaut werden – Verschiebung nach rechts.

In der letzten Phase wurden die Belastungen und die Umfänge stetig erhöht: Lauftraining, Training mit Ball, Einstieg in das Mannschaftstraining. Nach weiteren neun Wochen wurde der **fünfte Messpunkt** erhoben. Nach über fünf Monaten gelang dem Spieler der erste Einsatz (Einwechslung) nach der Verletzung. Seine Körperzusammensetzung ist dabei nahezu auf dem gleichen Niveau wie vor der Verletzung.

4 Fazit

Trotz nahezu unverändertem Gewicht wird durch die Messung mit dem seca mBCA deutlich, dass die Fettmasse sich im Verlauf der ersten Schonphase erhöht, bei gleichzeitigem Muskelabbau. Dabei heben sich die Veränderungen gegenseitig nahezu auf. Die festgelegte Rehabilitationsmaßnahmen konnten im weiteren Therapieverlauf festgelegt, kontrolliert und mitunter auch angepasst werden. Das Aufbautraining konnte durch die valide Beurteilung der Körperzusammensetzung spezifisch gesteuert werden.

Die Verlaufsmessungen des seca mBCA helfen bei der Kontrolle der Wirksamkeit von festgelegten physiotherapeutischen Maßnahmen und ermöglichen diese im weiteren Verlauf anzupassen, um den Sportler bestmöglich wieder an das Wettkampfniveau heranzuführen.

seca | mBCA



Scannen Sie diesen Code mit Ihrem Handy oder besuchen uns auf unserer Webseite: mbca.seca.com