

**Bericht:** Projekttag „Return to Sports“

**Standort:** Bonn, 23.03.2024

**Referenten:** PD Dr. Kai Fehske, M.A.;

PD Dr. Sebastian Scheidt; Dr. Thomas Karius und  
Dr. Dominik John



**Treffpunkt:** Praxis OSIOS, Loestraße 23, 53113 Bonn

#### Bericht:

Kurze Hose, 08:50 Treffen am OSIOS – es wird sportlich! So die Message für die 17 interessierten Teilnehmer des Projekttag „Return to Sports“, zu dem am 23.03.2024 im Haus für Orthopädie, Physiotherapie und Training in der Bonner Südstadt durch die AGA-Students Bonn eingeladen wurde.

Aktuelle Studienlagen zu Rehabilitation nach Knie-, Sprunggelenks und Schulterverletzungen, Untersuchungstechniken des vorderen Kreuzbandes nach operativer Versorgung und der Unterschied zwischen Back to Activity und Back to Competition und dessen Implikation für den sportbewussten Patienten wurden vormittags in einer Vortragsreihe der motivierten Orthopäden PD Dr. Kai Fehske, M.A., PD Dr. Sebastian Scheidt, Dr. Thomas Karius und Dr. Dominik John verständlich und praxisorientiert vermittelt.



PD Dr. Kai Fehske, selbst einmal aktiver Basketballspieler weiß, wovon er spricht: „Ich habe damals nach einem Bänderriss maximal 2 Trainingseinheiten ausgesetzt und wollte dann wieder in den Sattel springen. Das hat nachweislich Spuren hinterlassen.“. Heutzutage ist er neben seiner Chefarztstätigkeit im Johanniter-Krankenhaus in Bonn Bad Godesberg als Mannschaftsarzt und als erster bzw. zweiter Vorsitzender der Deutschen Handballärzte und der Deutschen Basketballärzte tätig.



Einer der Leiter von OrthoNeo Bonn und OSIOS – Dr. Dominik John – war auch mit von der Partie und begleitete die wissbegierigen Teilnehmer über den gesamten Tag hinweg mit spannenden Einblicken und einer Einführung in Messgeräte der Sportphysiologie – eines der Kerngebiete vom OSIOS und Inhalt des Nachmittags.

Doch erst – Pizza! Und ein interessanter Austausch der verschiedenen Teilnehmer untereinander und mit den nahbaren und freundlichen Dozenten.

Die Nachmittagsrunde wurde dann praktisch. Warum sollten wir nochmal eine kurze Hose anziehen? Nicht lange, da war der Groschen gefallen. Laufbandanalysen mit Pedographie und Live-EMG-Messung mit Bluetooth-Elektroden, Sprung- und Landungsanalysen sowie Kraftmessungen standen auf dem Plan. Jeder, der gern wollte, konnte wertvolle Informationen über sich und seinen Bewegungsapparat in Erfahrung bringen. Gratis, versteht sich. Aber es wurde noch besser: von den drei anwesenden Sportwissenschaftlern bekamen die Teilnehmer wertvolle Tipps, wie man seinen individuellen Fehlstellungen durch spezifischen muskulären Aufbau und Balancetraining effizient entgegenwirken kann.



Das hat sich gelohnt. Wissen über die Versorgung von akuten Sportverletzungen, neuste Erkenntnisse der Sport- und Reamedizin und einen praktischen Einblick, wie man Profis wieder fit macht. Vielen Dank an das ganze Team der Praxis OSIOS, die Referenten und die AGA-Students!

Maximilian Schillings  
Cand. Med. Universität Bonn





## Weitere Bilder:

