

Henrichs auf dem Weg zurpck: Comeback nach Achillessehnenriss im Visier!

Benjamin Henrichs, DFB-Star von RB Leipzig, erholt sich nach seinem Achillessehnenriss und plant sein Comeback fpr die neue Saison.



Leipzig, Deutschland - Benjamin Henrichs, der 28-jährige Fußballprofi von RB Leipzig, zæhlt die Tage seit seiner schweren Verletzung, als er sich kurz vor Weihnachten 2022 einen Achillessehnenriss zuzog. Diese unglpckliche Situation ereignete sich wæhrend eines Spiels gegen die Bayern, bei dem Leipzig mit 1:5 unterlag. Die erste Operation verlief zwar erfolgreich, jedoch war eine zweite nøtig, um die Verletzung richtig zu behandeln. Seither hat Henrichs einen langen Genesungsweg vor sich.

Aktuell pberrascht der DFB-Star mit Fortschritten. Momentan erholt er sich auf den Turks- & Caicos-Inseln und nutzt die Zeit

um seine Fitness zu verbessern, während er sich im Fitnessstudio auf die bevorstehenden Herausforderungen vorbereitet. Sport-Boss Marcel Schäfer gibt sich optimistisch und meint, dass Henrichs pþnktlich zum Trainingsstart wieder fit sein kþnnte. Sollte sich die Rpckkehr aber verzþgern, ist dies laut Schäfer kein Problem, da genug Zeit bis zum Bundesligastart bleibt, um sich in Ruhe zurþckzukþmpfen. Henrichs hat noch einen Vertrag bis 2028 und hat nun einen neuen Berater, der ihn bei der Agentur Sports360 betreut.

Wichtige Rolle fþr die næchste Saison

Henrichs wird intern als eine wichtige Stþtze fþr die kommende Saison eingestuft. Seine Fþhrungskompetenzen und seine Fæhigkeit, mehrere Sprachen zu sprechen, machen ihn zu einem wertvollen Mitglied im Kader, besonders fþr die Integration neuer Spieler. Seine Mitspieler und das Trainerteam schætzen seine Mentalitæt und Freude am Spiel.

Wie sieht es mit der medizinischen Betreuung aus? Der Genesungsprozess nach einer Achillessehnenruptur ist æuáerst wichtig. Laut neuesten Informationen, die aus dem Bereich der sportlichen Rehabilitation stammen, steht eine frþhzeitige Mobilisierung im Mittelpunkt des Rehabilitationsprozesses. Dieser umfasst spezifische Þbungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Vermeidung von Muskelatrophie und bezieht sich sowohl auf operierte als auch nicht-operierte Patienten. Modernste Protokolle ermþglichen nun eine schnellere Genesung bei gleichzeitig geringerem Verlust an Waden- und Beinkraft.

Der Rehabilitationsprozess

Die Rehabilitation gliedert sich typischerweise in mehrere Phasen:

- Ruhigstellungsphase (Woche 0 bis 2): Hier wird das Sprunggelenk gestþtzt und der Fuá bleibt unbetont.

- Begrenzte Gewichtsbelastung, fröhe Bewegung (Woche 2 bis 4): Nach der Ruhigstellungsphase werden gezielte Bewegungsbungen begonnen, während die Gewichtsbelastung in schrittweisen Erhöhungen erlaubt ist.
- Schrittweise Erhöhung der Gewichtsbelastung (Woche 4 bis 6): Hier wird die Gewichtsbelastung auf bis zu 100 % gesteigert.
- Vollständig geschützte Gewichtsbelastung (Woche 6 bis 8): In dieser Phase erfolgt eine Übergangsphase zu praktisch normaler Bewegung.
- Allmählicher Übergang zu Schuhen (Woche 6 bis 8): Der Einsatz von Orthesen wird schrittweise verringert.

Diese modernen Rehabilitationsmethoden haben den Vorteil, dass sie die Risiken gegenüber traditionellen Methoden minimieren. So bereitet sich Benjamin Henrichs darauf vor, nicht nur stärker als zuvor in die Bundesliga zurückzukehren, sondern auch die Rolle eines Vorreiters für seine Mannschaft zu übernehmen. Mein Genesungsweg geht steil nach oben , sagt er optimistisch über seine kommenden Herausforderungen.

Die Fans von RB Leipzig können sich also auf sein Comeback freuen, das bald bevorsteht. Gelingt Henrichs eine erfolgreiche Rückkehr, könnte er eine entscheidende Rolle dabei spielen, das Team zu neuen Höhen zu führen.

Details	
Ort	Leipzig, Deutschland
Quellen	• www.bild.de • www.spiegel.de • fussinfo.com

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net