



CRISTIAN IANU: COMEBACK IN GREIFBARER NÄHE

FC Luzern-Stürmer Cristian Ianu hat sich beim Zusammenstoss mit dem Torwart des FC Basel am 14. August 2010 verletzt. Mit einem Schienbeinbruch wurde er umgehend vom Basler St. Jakob-Stadion in die Klinik St. Anna nach Luzern transportiert. Der 4:1 Sieg tröstete seine Mannschaft nur wenig über den abrupten Ausfall des beliebten Spielers hinweg. Doch er ist in guten medizinischen Händen.

FCL-Teamarzt Sascha Käsermann – auch bei den Auswärtsspielen als ärztlicher Betreuer der Mannschaft immer dabei – begleitet an jenem Sonntag seinen Patienten im Notfallwagen von Basel nach Luzern. Er erinnert sich noch gut: «Nach dem Zusammenprall mit dem Gegenspieler hatte Cristian Ianu sofort das Gefühl, dass etwas mit seinem linken Bein nicht in Ordnung ist. Die Untersuchung zeigte dann, dass der linke Unterschenkel gebrochen war. Für den Transport mit dem Krankenwagen von Basel in die Klinik St. Anna nach Luzern stabilisierten wir den Unterschenkel mit einer pneumatischen Schiene. Bereits auf dem Weg nach Luzern informierte ich das Notfallzentrum der Klinik sowie auch die Röntgenabteilung über den eintreffenden Patienten. Die radiologischen Abklärungen zeigten einen Querbruch des linken Schienbeines.

ICH HABE GELERNT, JEDEM TAG POSITIV ZU BEGEGNEN.

Operation unumgänglich – Prognose gut

Nachdem sich die emotionalen Wogen bei Cristian Ianu etwas geglättet hatten, habe ich ihn und seine Frau sowie den anwesenden Berater des Fussballteams über die genaue Diagnose informiert. Als operative Massnahme wurde eine innere Schienung des Knochens vorgeschlagen, ein sogenannter Marknagel. Dies ist bei einem Querbruch des Schienbeines die sicherste und schnellste Art, um das verletzte Bein möglichst bald wieder belasten zu können. Nebst der Operation selbst diskutierten wir natürlich auch die Operationsrisiken und wogen verschiedene Methoden gegeneinander ab. Auch wurde eine vorsichtige Prognose über den Verlauf nach der Operation gestellt. Noch am späten Abend des Unfalltages erfolgte in der Hirslanden Klinik St. Anna die Operation. Sie verlief komplikationslos. Cristian konnte bereits am ersten nachoperativen Tag aufstehen und an Stöcken gehen. Die Wunde heilte gut, Cristian fühlte sich wohl und konnte die Klinik bereits nach einigen Tagen wieder verlassen. Wir freuten uns alle für ihn.

Da die Schienbeinfraktur mit einem Marknagel versorgt worden war, konnte Cristian Ianu das verletzte Bein rasch wieder voll belasten: eine günstige Voraussetzung zur Vorbeugung einer möglichen Muskelatrophie (Muskelschwund). Unter Leitung der

Cristian Ianu im Gespräch mit FOCUS

Eine schwere Verletzung könnte das Aus für eine Sportlerkarriere bedeuten. Was ging Ihnen nach dem Unfall durch den Kopf?

Ich hatte noch nie eine so grosse Verletzung. Zu Beginn hatte ich Angst, nie mehr Fussball spielen zu können. Heute denke ich aber nur noch an mein Comeback.

Sie sind optimistisch. Was hat zu diesem Wandel beigetragen?

Mit dem Betreuungsteam der Klinik St. Anna konnte ich Schritt für Schritt Vertrauen in meine Fähigkeiten zurückgewinnen. Es hat mich täglich gefordert und behutsam an meine Leistungsgrenze geführt. Ich habe gelernt, jedem Tag positiv zu begegnen, den Kopf nicht hängen zu lassen und mich mit kleinen Fortschritten konstant aufzubauen.

Sind auch Ruhepausen angesagt?

Seit der Verletzung bin ich geduldiger und mental stärker geworden. Neben den intensiven Trainingseinheiten in der Physiotherapie versuche ich, mich bewusst zu erholen. Ich verbringe viel Zeit mit meiner Familie und lerne gerade gemeinsam mit ihnen die Schweiz besser kennen.

Woraus schöpfen Sie die Kraft zum Durchhalten?

Ich habe nur ein Ziel vor Augen: mein Fussball-Comeback. Das hilft mir, die Verletzung körperlich und mental zu verarbeiten. Für mein Comeback trainiere ich hart. Geht es nach meinem Kopf, stehe ich beim nächsten Spiel mit dem FCL schon wieder auf dem Platz. Doch der Kraftunterschied, vor allem die Schnelligkeit und Spritzigkeit im verletzten linken Bein, sind immer noch deut-

lich vermindert. Die Gedanken an die Mannschaft, das Einlaufen ins Stadium und die jubelnden Fans unterstützen und motivieren mich für die weitere intensive Arbeit bis zu meinem Comeback – und darüber hinaus.

Was war hilfreich während der Rehabilitation?

Während der Nachbehandlung haben mich meine Familie, mein Arzt Sascha Käsermann, die kinesiotherapeutische Behandlung durch seine Mutter und das Betreuungsteam des Physiotherapie-Teams stark unterstützt. Nicht zu vergessen die zahlreiche Fanpost im Internet. Das motiviert mich zusätzlich, für mein Comeback alles zu geben.

Physiotherapeutinnen Isabelle Zibung und Helen Wäspe absolvierte Cristian ein intensives Therapie- und Nachbehandlungsprogramm.

Die raschen Fortschritte, die Wiedergewinnung der Belastbarkeit im Alltag und die optimale Knochenheilung zeigten Wirkung: Anfängliche Bedenken von Cristian waren bald verflogen, und er fieberte seinem ersten Kontakt mit dem Ball auf dem Rasen entgegen.

Ein Blick auf das Röntgenbild drei Monate nach der Operation zeigt uns eine gute knöcherne Überbrückung der Frakturstelle, sodass wir nun die zunehmende Vollbelastung auch unter wett-kampffählichen Bedingungen erlauben werden.»

KONTAKT



Sascha Käsermann

Facharzt FMH für Orthopädie und Traumatologie
des Bewegungsapparates
FCL-Teamarzt
Orthopädische Klinik Luzern AG, OKL
Klinik St. Anna
T +41 41 208 38 31
sascha.kaesermann@hirslanden.ch

Physiotherapeutische Nachbehandlung:

PhysioART Bahnhof der Klinik St. Anna

Robert-Zünd-Strasse 2, 6005 Luzern
T +41 41 210 54 66
physioart-bhf.stanna@hirslanden.ch

NACHBEHANDLUNG IN DER PHYSIOART



Training auf dem Fussballplatz und in der PhysioART Bahnhof

Mit der Mannschaft
Mit der Physiotherapeutin

4. STUFE



Medizinische Trainingstherapie

Selbständiges Training
Fussballspezifisches Training

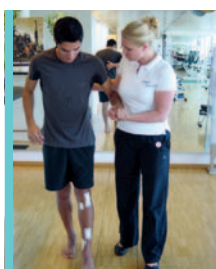
3. STUFE



Spezifisches Aufbautraining

Aufbautraining
Ersatztraining

2. STUFE



Physiotherapie

Funktionsanalyse
Behandlungskonzept
Behandlung

1. STUFE

4. Stufe: Allmed und PhysioArt

Jetzt trainiert Cristian lanu auch wieder auf der Allmend. Mit dem medizinischen Betreuungsteam der 1. Mannschaft absolviert er ein angepasstes Fussballtraining. Zusätzlich wird er bei uns in der Physiotherapie weiter betreut. Wir wünschen viel Glück für ein erfolgreiches Comeback!

3. Stufe: Medizinische Trainingstherapie

Cristian lanu arbeitet selbständig weiter an Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer. Die Übungen sind bereits fussballspezifisch angepasst. Der beliebte FC Luzern-Spieler steht bald wieder auf dem Spielplatz und kann mit einem angepassten Fussballtraining loslegen.

2. Stufe: Spezifisches Aufbautraining

Beweglichkeit, Koordination, spezifische Kraft und Kondition werden aufgebaut. Das verletzte Bein soll sozusagen wieder in den normalen Alltag integriert werden. Der Spitzensportler führt die Übungen unter dem wachsamen Auge von Isabelle Zibung selbständig aus. Das Trainingsprogramm wird nach und nach erweitert.

1. Stufe: Physiotherapie

Der Beginn der Nachbehandlung ist durch die unmittelbar vorangegangene Unterschenkel-Operation geprägt. Damit die Physiotherapeutin ein individuelles Behandlungskonzept entwickeln kann, analysiert sie die aktuelle Bein- und Rumpfstabilität. Cristian lanu weiss von Physiotherapeutin Isabelle Zibung, wie intensiv er welche Belastungen ausführen darf. Im Vordergrund stehen abschwellende und schmerzlindernde Massnahmen, die Verbesserung der Knie- und Fussbeweglichkeit sowie das Training der Beinmuskulatur. Das parallele Ersatztraining aktiviert den Stoffwechsel des gesamten Körpers.