

Knee Injury



Photo credits: athletix.ch

Unfortunately, I got myself injured during long jump at nationals. While warming up I overstretched my leg due to the wet surface of the board. As a result, I had to stop the competition prematurely. After intensive medical clarification, it turned out that the injury was a bone bruise in the right knee.

For a quick recovery, it is important not to put too much strain on the knee for the next few weeks. For the regenerative measures, I enjoy the physiotherapeutic expertise of the Medical Centre in Magglingen and can also implement my alternative training program there.

My goal is to cure this injury as best as possible in the context of another sporting setback. So, I'll hold on to a shred of hope that things will work out and that in good spirits I'll be soon on the track again. Hopefully I have a chance to be ready and look forward to my season highlight, the European Championships in Munich.

Deutsche Fassung: Knie Verletzung

Leider habe ich mich beim Weitsprung bei den nationalen aktiven Meisterschaften im Letzigrund verletzt. Beim Aufwärmen überdehnte ich mein Bein aufgrund der nassen Oberfläche des Balkens. Daraufhin musste ich den Wettkampf vorzeitig abbrechen.

Nach intensiver medizinischer Abklärung stellte sich heraus, dass es sich bei der Verletzung um eine Knochenprellung im rechten Knie handelte. Für eine schnelle Genesung ist es wichtig, das Knie in den nächsten Wochen nicht zu stark zu belasten. Für die regenerativen Massnahmen genieße ich die physio-therapeutische Kompetenz des medizinischen Zentrums in Magglingen und kann dort auch mein alternatives Trainingsprogramm umsetzen.

Mein Ziel ist es, diese Verletzung im Rahmen eines weiteren sportlichen Rückschlages so gut wie möglich auszukurieren. Ich halte also an der Hoffnung fest, dass es klappt und ich bald wieder gut gelaunt auf der Bahn stehen kann. Ich hoffe, dass ich es rechtzeitig für meinen geplanten Saisonhöhepunkt, die Europameisterschaften in München, schaffe und ich mich auf diesen Anlass entsprechen freuen kann.