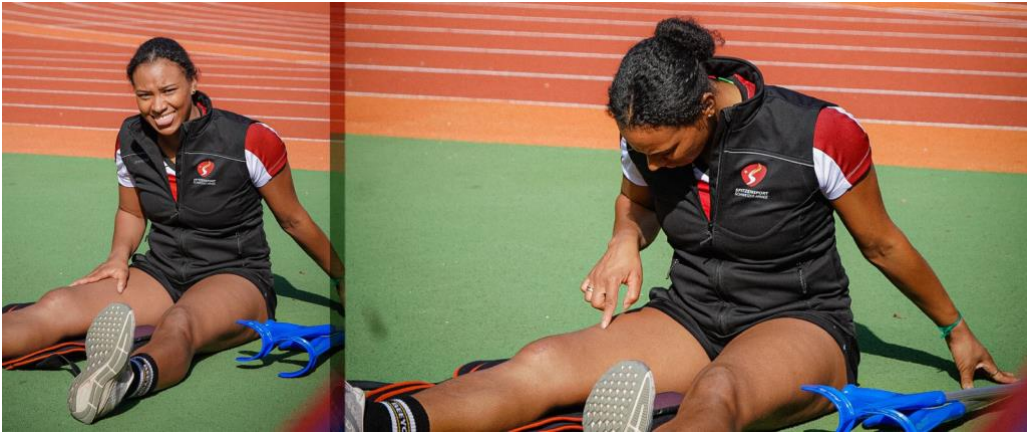


MUSCLE LOSS AND REHAB TIME



Four weeks have now passed since the surgery, and I notice how my knee is gradually recovering. The swelling in the joint is getting less and I am allowed to bend my leg up to 60 degrees at times without a support splint. This movement allows me to mobilise my knee accordingly and get the scar tissue used to the stretching. Together with an experienced physiotherapist from the Swiss Olympic Medical Team in Magglingen, we work on new exercises every day to promote the healing process in a positive way and so that I don't lose all my muscles straight away. Because compared to the healthy left leg, it is clearly visible and noticeable that my four-headed thigh muscle is clearly affected by atrophy. In the case of a post-operative injury, this is nothing out of the ordinary. Nevertheless, it is a bizarre feeling and motivates me even more to diligently follow my rehab program.

Thanks to the support of the army's sport promotion, I am very well looked after in Magglingen and can dedicate a 100% for my recovery. I can't jump for joy yet, but I am optimistic that I will be able to put my crutches aside at least in 2 weeks.

MUSKELATHROPHIE & REHABILITATION

Vier Wochen sind nun bereits seit dem operativen Eingriff vergangen und ich merke, wie sich mein Knie allmählich erholt. Die Schwellung im Gelenk wird weniger und ich darf mein Bein ohne Stützschiene bisweilen bis zu 60 Grad biegen. Diese Bewegung erlaubt es mir, mein Knie entsprechend zu mobilisieren und das Narbengewebe an die Dehnung zu gewöhnen. Gemeinsam mit einem erfahrenen Physiotherapeuten vom Swiss Olympic Medical Team in Magglingen, arbeiten wir täglich an neuen Übungen, mit denen ich den Heilungsprozess positiv fördere und damit ich nicht gleich all meine Muskeln verliere. Denn im Vergleich zum gesunden linken Bein ist deutlich ersichtlich und spürbar, dass mein vierköpfiger Oberschenkelmuskel klar von einer Atrophie und somit einem Gewebeschund betroffen ist. Im Falle einer postoperativen Verletzung ist dies nichts Aussergewöhnliches. Dennoch ist es ein bizarres Gefühl und motiviert mich umso mehr, fleissig an mein Reha-Programm zu folgen.

Dank der Unterstützung und Spitzensportförderung der Armee, bin ich in Magglingen bestens versorgt und kann mich zu 100 % auf meine Genesung vorbereiten. Freudensprünge darf ich noch keine machen, aber ich bin optimistisch, dass ich zumindest in 2 Wochen meine Krücken beiseitelegen darf.