

Olympiasieger Bontus kämpft zurück: Comeback nach Kreuzbandriss!

Olympiasieger Bontus erholt sich nach Kreuzbandriss und plant Rückkehr aufs Wasser bis Ende 2025. Reha-Tipps und Fortschritte.



Hochrum, Österreich - Olympiasieger Bontus hat kürzlich angekündigt, dass er bis Ende des Jahres wieder auf dem Wasser sein will, nachdem er am 13. April 2025 einen Kreuzbandriss im linken Knie erlitten hatte. Eine sofortige Operation in Hochrum war notwendig, um die Verletzung zu behandeln. Trotz dieser Rückschlag ist der Heilungsverlauf vielversprechend, was Bontus vor allem seiner guten Beinmuskulatur zuschreibt. Besonders erleichtert ist er darüber, dass er während der Rehabilitation keine Schmerzen hat.

Seine Freundin, die als Physiotherapeutin arbeitet, unterstützt ihn intensiv in der Genesungsphase. In den ersten Wochen nach der Operation sind Kraftaufbau und viel Radfahren Teil seines

Rehabilitationsplans. Der Athlet ist zuversichtlich, schneller als erwartet wieder fit zu sein, auch im Vergleich zu seiner ersten Verletzung im Jahr 2020, bei der zusätzlich das Innenband betroffen war.

Rehabilitationsstrategien und Herausforderungen

Bontus betont, dass der Zeitpunkt seiner Verletzung im Hinblick auf die bevorstehenden Sommerspiele 2028 in Los Angeles leichter zu akzeptieren ist. Er plant eine lockere Saison 2023, mit einem stärkeren Fokus auf 2024. Die aktuelle Situation bereitet ihm jedoch auch Sorgen, da er nicht an Wettkämpfen teilnehmen kann, insbesondere nicht an der bevorstehenden EM. Die Kräftigungsübungen zur Stabilität seines Knies sind entscheidend, da das Knie für schnelle Reaktionen gut und flüssig arbeiten muss.

Wie Experten auf **Knie-Marathon** betonen, verlieren Patienten in der ersten Rehabilitationszeit häufig 40 bis 50 Prozent ihrer Muskelmasse durch Immobilität. Um dem entgegenzuwirken, ist ein eigenverantwortliches Training wichtig, da die Unterstützung durch Krankenkassen meist unzureichend ist. Tägliches Training während der ersten Wochen nach der Operation kann entscheidend sein, um Muskelabbau zu vermeiden.

Empfohlene Übungen zur Rehabilitation

Die ersten zwei Wochen nach der Operation sind für den Reha-Erfolg entscheidend. Übungen, die zur Stärkung der Oberschenkelmuskulatur und zur Aktivierung der Beinbeugemuskulatur beitragen, sind essenziell. Dazu gehören unter anderem:

- Oberschenkel anspannen für Kniestreckung
- Gestrecktes Bein anheben
- Fersen gleiten

- Bein gestreckt abspreizen

Ein individueller Reha-Plan, der auch Koordinationstraining umfasst, kann den Erfolg der Rehabilitation maximieren, so die Hinweise auf **Fithelden**.

Mit der Aussicht, im November oder Dezember wieder mit dem Brett fahren zu können, betrachtet Bontus die kommenden Monate als wertvolle Zeit, die ihm auch für Sponsortermine zur Verfügung steht, die er während eines regulären Wettkampfprogramms nicht wahrnehmen könnte. Er ist optimistisch, dass er keinen signifikanten Rückstand im Vergleich zu seinen europäischen Konkurrenten haben wird.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Hochrum, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.kleinezeitung.at• www.knie-marathon.de• fithelden.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at