

Interview, Dezember 2020, 8.567 Zeichen

Interview mit DSV-Sportlerin Vanessa Hinz

„Der medi Rehab one hat mich optimal unterstützt, ohne mich einzuschränken.“

Mit dem medi Rehab one hat der Hersteller medi einen medizinischen Kompressionsstrumpf speziell zur Vermeidung und Reduktion von posttraumatischen und postoperativen Ödemen nach orthopädischen Verletzungen entwickelt. Er ist der Dreiklang aus bewährter medizinischer Kompression, neuer Stricktechnologie und cleveren Details für eine besonders leichte Handhabung. Die DSV-Sportlerin Vanessa Hinz hat den medi Rehab one nach einer Sprunggelenkverletzung getragen. Im Interview berichtet sie über ihre positiven Erfahrungen.

„Grias di.“ Vanessa Hinz ist Oberbayerin durch und durch. Der Schlierseeerin wurden die Skier praktisch in die Wiege gelegt. Beste Voraussetzungen für die DSV-Biathletin, ihr Hobby zum Traumberuf zu machen. „Ich kann mir gerade kein anderes Leben vorstellen“, berichtet sie im Interview. Dabei lässt sich die 28-Jährige auch von Zwangspausen nicht unterkriegen. In der Saisonvorbereitung zog sie sich eine Sprunggelenkverletzung zu. Um schnellstmöglich wieder in das Training einzusteigen, unterstützte sie der medizinische Kompressionsstrumpf medi Rehab one bei ihrer Rehabilitation – in mehrfacher Hinsicht: Er gab ihr ein sicheres Gefühl, wirkte einer Ödembildung entgegen, sensibilisierte sie für ihre Verletzung und ließ ihr den nötigen Spielraum, den sie als Sportlerin benötigt.

Vanessa, du hast dir Ende August das Außenband am linken Sprunggelenk gerissen. Wie kam es zu der Verletzung?

„Ich war am Nachmittag Joggen und bin beim Bergablaufen umgeknickt. Als Sportler passiert das öfter, doch ich spürte gleich, dass es diesmal mehr als ein leichtes Umknicken war. In der nahe fließenden Traun konnte ich meinen Fuß kühlen und joggte noch nach Hause. Am nächsten Tag hatte ich starke Schmerzen und konnte meinen Fuß nicht bewegen, ich bin sofort zum Arzt gegangen. Die

medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
www.medi.de/newsroom

Pressekontakt
Lisa Schwarz
Telefon 0921 912-1737
l.schwarz@medi.de

Bild / Bilder: © Vanessa Hinz, ©
www.medi.de

Diagnose im MRT: Außenbandriss. ‚Nur‘ kann man fast schon sagen, ich war froh, dass nicht auch das Syndesmoseband betroffen war. Geschockt war ich trotzdem, denn anstatt einer Woche Heilung, wie ich es kurz nach der Verletzung noch annahm, wurden es mehrere.“

Das heißt als Nächstes stand ...

„Urlaub an (lacht). Normalerweise wäre ich die Deutschen Meisterschaften gelaufen und hätte danach ein paar Tage frei gehabt – so zog ich meinen Urlaub einfach vor. Ich durfte in den ersten zwei Wochen meinen Fuß nicht belasten, Beine hochlegen war also optimal. Am Anfang trug ich einen stiefelähnlichen Walker zum Schutz, danach nur noch eine Schiene und Krücken, weil ich beim längeren Gehen noch Schmerzen hatte.“

Wann konntest du wieder mit leichtem Training anfangen?

„Nach circa zwei Wochen mit etwas Radfahren und dem klassischen Skilaufen. Das hat mir gutgetan! Als Sportler braucht man die Bewegung – das fehlte mir in der Zwangspause sehr. Auf dem Laufband schob ich mich erstmal nur an, da ich nicht wusste, ob ich bereits wieder Kurven laufen konnte. Der medi Rehab one hat mir hier sehr viel geholfen.“

Du hattest anfangs eine Schiene – wodurch hat sich der medi Rehab one unterschieden?

„Die Schiene diente dazu, ungünstige Bewegungen einzuschränken. Doch ich nahm dadurch eine Schonhaltung ein. In den enganliegenden Langlaufschuh passte ich auch nicht. Die Kombilösung aus medi Rehab one und Tape war für mich optimal. Es war kein kompletter Cut, ohne Schiene zu laufen, dennoch fühlte ich mich sicher. Schwell mein Fuß bei Belastung an, wirkte der medizinische Kompressionsstrumpf der Ödembildung entgegen. Der Rehab one unterstützte mich, ohne mich einzuschränken. Trotzdem erinnerte er mich durch die Kompression an meinen Außenbandriss. Das war vor allem am Ende wichtig, denn ich hatte keine Schmerzen mehr, dann vergisst man seine Verletzung schnell mal.“

Was ist dir an einem medizinischen Hilfsmittel wichtig?

„Dass es mich unterstützt, an meine Verletzung zwar dezent erinnert, aber dabei nicht zu sehr einschränkt – so wie der medi Rehab one. Die Wirksamkeit ist das Wichtigste, doch auch die Optik spielt, gerade für mich als Frau, eine Rolle. Der Rehab one hat sich modisch gut integriert.“

Wie funktionierte das Anziehen des Rehab one?

„Sehr gut, da ich die Kompressionsprodukte von medi und CEP bereits trage. Zu Beginn der Sprunggelenkverletzung konnte ich meinen Fuß nicht abknicken und die kleinste Bewegung nach rechts oder links hat mir wehgetan. Doch Achim, mein Ansprechpartner bei medi, zeigte mir, wie ich den Rehab one ganz einfach anziehen kann. Der Strumpf passte sehr gut, deshalb war das kein Problem für mich.“

Wie fühlte sich das Merino-Plüsch im Vor- und Mittelfußbereich für dich an?

„Ich fand den Strumpf schön warm, obwohl er so dünn ist. Das Tragegefühl war sehr, sehr angenehm. Die Temperaturen waren teilweise noch sommerlich heiß und bereits herbstlich-kühl, der medi Rehab one war eine perfekte Zwischenlösung. Ich schwitzte an den heißen Tagen nicht so stark und hatte warme Füße, wenn es kühler war.“

Hast du den medi Rehab one 24 / 7 getragen oder nur für spezifische Sporteinheiten?

„Teils, teils. Ich trug ihn beim Sport so gut wie immer. Ansonsten hörte ich sehr auf meinen Körper. Wenn mir unwohl war, ich das lymphatische System anregen wollte oder ein sicheres Gefühl benötigte, zog ich ihn an. Ich ging einen Mittelweg – ich habe ihn auch mal ausgezogen, um wieder kurz das Gefühl zu bekommen, keine Verletzung mehr zu haben. Insgesamt trug ich ihn circa sechs Wochen. Mittlerweile nur noch, wenn wir reisen oder ich längere Zeit im Auto sitze, weil ich das Tragegefühl sehr angenehm finde.“

In der Akutphase unterstützte dich zusätzlich die medi Levamed stabili-tri. Warum hast du die Orthese als Kombination zum medi Rehab one getragen?

„Ich hatte zwischen verschiedenen Anbietern gewechselt, die Levamed stabili-tri von medi hat mir am besten gefallen. Die Orthese hat hinten ein Stabilisierungselement, so konnte ich nicht umknicken. Mit der Levamed stabili-tri wurde meine Beweglichkeit eingeschränkt, was mir vor allem nachts Sicherheit gegeben hat. Denn ohne Orthese spürte ich nachts einmal einen starken Schmerz, als ich meinen Fuß aus Reflex bewegte.“

Biathlon nimmt sehr viel Zeit in Anspruch. Bleibt da noch Zeit für andere Aktivitäten?

„Jein, Biathlon ist ein Fulltime-Job, der keine Wochenenden oder Feiertage kennt. Trotzdem nehme ich mir immer mal wieder eine Auszeit – zum Shoppen, Lesen oder im Frühjahr für andere Sportarten, wie Triathlon. Das macht mir großen Spaß! Wir haben als Biathleten das Glück, so viele Sportarten machen zu können, die uns auch für unseren Sport weiterhelfen.“

Leistungssport und eine Verletzung verlangen viel Disziplin. Was ist deine Vanessa-Hinz-Erfolgsformel, um dich zu motivieren?

„Mein Lieblingszitat lautet: ‚Unterschätze nie einen Menschen, der einen Schritt zurück macht, er könnte auch einfach nur Anlauf nehmen‘. Es gibt nichts Schlechtes ohne irgendetwas Gutes, auch wenn man es in dem Moment vielleicht noch nicht sieht. Jeder macht mal einen Schritt zurück, aber es ist wichtig, wieder zurückzukommen. Ich kam die letzten eineinhalb Jahre gut durch die Saison, jetzt hat es mich mit dem Außenbandriss auch mal erwischt. Die Heilung ist sehr gut verlaufen und ich hatte kaum einen Trainingsausfall. Mittlerweile bin ich wieder in die Saisonvorbereitung eingestiegen und habe gute Tests gemacht.“

Du hast in der letzten Saison Silber mit der Mannschaft und im Einzel bei der WM geholt. War das für dich der Höhepunkt deiner bisherigen Karriere?

„Ja, gerade die Einzelmedaille! In der Staffel haben wir schon öfter gewonnen, doch die letzte Saison lief durchwachsen und die anderen Nationen werden immer stärker, deswegen war auch diese Silbermedaille in der Staffel ein Highlight. Unvergessen bleibt die WM-Goldmedaille mit der Staffel 2015 in Kontiolathi. Wir waren damals

Außenseiter, niemand hat uns diesen Sieg zugetraut – das war ein unfassbares Gefühl!“

So kann es in der kommenden Saison weitergehen! Vielen Dank, Vanessa für das sympathische Interview. Wir wünschen dir eine verletzungsfreie Saison und viel Erfolg!

Informationsmaterial für Ärzte gibt es im medi Kundencenter, Telefon 0921 912-977, E-Mail arzt@medi.de. Fachinformationen für den Sanitätsfachhandel sind unter Telefon 0921 912-333, E-Mail auftragsservice@medi.de erhältlich.

Infokasten:

Die Verstauchung ist eine der häufigsten schmerzhaften Sportverletzungen. Sie entsteht, wenn durch eine ungünstige Bewegung die Gelenkkapsel oder die umgebenden Bänder und Muskeln stark überdehnt werden. Dabei kommt es oft zu Einblutungen, Schwellungen und kleinen Rissen in diesen Strukturen. Als Anhaltspunkt für erste Maßnahmen gilt die PECH-Regel: P = Pausieren, E = Eis (Kühlen), C = Compression, H = Hochlagern. In einigen Fällen kann es zu chronischen Instabilitäten des Gelenks kommen. Daher empfiehlt sich der Besuch beim Orthopäden oder Sportmediziner. Bei medizinischer Notwendigkeit kann der Arzt zur Unterstützung des Heilungsprozesses eine Bandage aus kompressivem Gestrick verordnen oder eine Orthese in die Therapie miteinbeziehen, je nach Schweregrad der Verletzung.

Eine Verstauchung kann zudem sicht- und tastbare Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe hervorbringen. Diese Schwellung, auch Ödem genannt, kann durch den medizinischen Kompressionsstrumpf medi Rehab one behandelt werden.

Surftipps:

www.medi.biz/rehab-one mit Anziehvideos, Produktinformationen, Gebrauchs- und Anziehanleitung zum Download

www.medi.de/produkte/levamed-stabili-tri

www.medi.biz/ankle

www.medi.de/gesundheit/erfahrungsberichte/hinz-sprunggelenkverletzung

www.medi.de/unternehmen/kooperationen/deutscher-skiverband

Bilder und Bildunterschriften:

1-medi-2020-medi-rehab-one-Interview-Vanessa-Hinz-M-369033

2-medi-2020-medi-rehab-one-Interview-Vanessa-Hinz-M-369036

DSV-Sportlerin Vanessa Hinz hat den medi Rehab one nach einer Sprunggelenkverletzung getragen. Durch die neue Mikro-Plüsch-Technologie kann die Biathletin den medizinischen Kompressionsstrumpf besonders einfach anlegen. Die Positionierungshilfe am Knie sowie das 3D-Längsrippen-Design unterstützen die korrekte Anwendung. (© Vanessa Hinz)

3-medi-2020-medi-rehab-one-Interview-Vanessa-Hinz-M-369035

Nach ihrer Sprunggelenkverletzung galt es, schnellstmöglich wieder in das Training einzusteigen. Der medizinische Kompressionsstrumpf medi Rehab one unterstützte Vanessa Hinz bei ihrer Rehabilitation. (© Vanessa Hinz)

4-medi-2020-medi-rehab-one-M-335900

Für die erfolgreiche Therapie: Der medizinische Kompressionsstrumpf medi Rehab one kommt speziell zur Vermeidung und Reduktion posttraumatischer und postoperativer Ödeme nach orthopädischen Verletzungen zum Einsatz. Er vereint die bewährte medizinische Kompression, eine neue Stricktechnologie und clevere Details zur einfachen Handhabung. (© www.medi.de)

medi – ich fühl mich besser. Für das Unternehmen medi leisten weltweit rund 3.000 Mitarbeiter einen maßgeblichen Beitrag, dass Menschen sich besser fühlen. Das Ziel ist es, Anwendern und Patienten maximale Therapieerfolge im medizinischen Bereich (medi Medical) und darüber hinaus ein einzigartiges Körpergefühl im Sport- und Fashion-Segment (CEP und ITEM m6) zu ermöglichen. Die Leistungspalette von medi Medical umfasst medizinische Kompressionsstrümpfe, adaptive Kompressionsversorgungen, Bandagen, Orthesen, Thromboseprophylaxestrümpfe, Kompressionsbekleidung und orthopädische Einlagen. Zudem fließt die langjährige Erfahrung im Bereich der Kompressionstechnologie auch in die Entwicklung von Sport- und Fashion-Produkten mit ein. Der Grundstein für das international erfolgreiche Unternehmen wurde

1951 in Bayreuth gelegt. Heute gilt medi als einer der führenden Hersteller medizinischer Hilfsmittel und liefert mit einem Netzwerk aus Distributeuren sowie eigenen Niederlassungen in über 90 Länder der Welt. www.medi.de, www.item-m6.com, www.cepsports.com