

Reha-Programme & DKG-Ressourcen

Diese Ressourcen sind kostenlos und kommen direkt von der Deutschen Kniegesellschaft (DKG) – der medizinischen Fachgesellschaft für Kniechirurgie in Deutschland. Kein Kauf, keine Anmeldung, keine Werbung. Nur das, was hilft.

STOP-X

stop-x.de

Das offizielle Reha- und Präventionsprogramm der Deutschen Kniegesellschaft. Strukturierte Übungsvideos speziell für Kreuzband-Reha und Kniestabilität – kostenlos, ohne Anmeldung, evidenzbasiert.

Gut geeignet als Ergänzung zu deiner Physiotherapie, wenn du zwischen den Terminen nicht weißt, was du tun sollst. Kein Ersatz für den Physio – aber eine solide Orientierung.

FIFA 11+

11plus.fifa.com

Aufwärmprogramm mit nachgewiesener Wirkung auf Knieverletzungen im Teamsport. Wenn du nach der Reha zurück in den Vereinsfußball willst, ist das die erste Adresse. Frag deinen Trainer oder deine Physio gezielt danach – viele kennen es, wenige setzen es konsequent ein.

Auch für andere Teamsportarten sinnvoll, nicht nur Fußball.

DKG-Testmanuale – Return-to-Sport-Tests

dkg.de

Standardisierte Tests, mit denen Ärzte und Physiotherapeuten objektiv beurteilen, ob du bereit für die Rückkehr zum Sport bist. Das ist keine Frage von Gefühl – sondern von messbaren Kriterien:

- **Kraftsymmetrie** – verletztes vs. gesundes Bein im Vergleich
- **Hop-Tests** – Sprung und Landung unter Kontrolle
- **Funktionelle Scores** – Bewegungsqualität, Stabilität, Reaktion

Die Manuale gibt es in drei Stufen: Bronze, Silber, Gold. Je nachdem, auf welchem Level du zurückkehren willst, gelten andere Anforderungen. Frag deinen Physio oder Arzt explizit danach – “Können wir uns an den DKG-Testmanualen orientieren?”

mein-knie.info – Arztsuche & Zweitmeinung

mein-knie.info

Patientenportal der DKG. Hilfreich in zwei Situationen: Du suchst einen spezialisierten Operateur vor der OP – oder du willst nach der OP eine Zweitmeinung einholen.

Die Suche nach zertifizierten Kniezentren ist besonders nützlich: Diese Zentren erfüllen definierte Qualitätskriterien. Kein Standardkrankenhaus, sondern Häuser mit nachgewiesener Erfahrung in Knieeingriffen.