

## Martin Gujan

### [News](#) > Kreuzbandriss

Wie viele wahrscheinlich schon mitbekommen haben, habe ich mir das Kreuzband am vergangenen Mittwoch beim Badminton spielen gerissen.

Nach einer kurzen Diagnose noch am Mittwoch Abend wurde vermutet, dass das Kreuzband gerissen ist. Bereits am Donnerstag morgen konnte ich nach St. Moritz in die Klinik Gut gehen um dort ein MRI zu machen. Die Vermutung wurde bestätigt. Am Nachmittag lag ich bereits auf dem OP-tisch. Von einem der besten Knie-Spezialisten wurde ich einwandfrei operiert.

Nach einer etwas unruhigen Nacht durfte ich am nächsten Tag aufstehen und etwas herumlaufen, natürlich mit Krüken. Das Knie wurde mit einer Maschine etwas mobilisiert. Der Samstag ging dann schon um einiges besser, auch die Schmerzen liessen immer mehr nach. Einzig das ungewohnte Gefühl immer mit einem gestreckten Bein herum zu liegen machte mir zu schaffen.

Am Sonntag konnte ich das Spital bereits verlassen und nach Hause gehen. Jetzt muss ich eine gute Mischung zwischen "Belastung" und Ruhe finden, damit ich mich erholen kann, aber doch nicht zuviel Kraft und Beweglichkeit verliere.

Die Stöcke und Schiene wird mich noch einige Zeit begleiten. Wann ich genau wieder mit "sportlichem Radfahren" beginnen kann ist noch unbekannt.

Ich werde euch auf jeden Fall auf dem Laufenden halten und berichten wie es mir geht.

Veröffentlicht am:

14:43:46 18.01.2010 von *Martin Gujan*

 [Drucken](#)

 [PDF](#)

 [Weiterempfehlen](#)

 [RSS Abonnieren](#)

<http://www.martingujan.ch/index.php?section=news&cmd=details&newsid=111&printview=1&pdfview=1>

Powered by  
[Contrexx WCMS](#)