



Société Luxembourgeoise de Recherche en Orthopédie et en Médecine du Sport a.s.b.l.

1st Return-to-Sports Group Luxembourg

Background:

To allow a safe return to the sports, there is consensus that athletes need to perform adapted functional and sport-specific exercises. In other words, after a successful rehabilitation with mobility, strength, proprioceptive and coordination exercises, the athlete needs to train these skills in increasingly sports-like situations and conditions. Due to the lack of structures permitting to do a secure „re-athletisation“, the physiotherapists and the doctors of the CHL-Sports Clinic created the „1st Return-to-Sports Group Luxembourg“.

Objectives:

- Get athletes back to the playground on the previous level of performance
- Restore complete function of the injured limb
- Minimize the risk of re-injury
- Education of injury prevention exercises

Training content:

- Running, sprinting and cutting
- Coordination exercises
- Jumping and Plyometrics
- Neuro-muscular control
- Sport-specific exercises
- Agility Test performed the 1st and last session

Inclusion criteria:

- About 6 months after ACL surgery
- IKDC score over 70
- No recent period of „giving way“
- Isokinetic strength test LSI<25%
- Hop tests LSI<25%
- Permission by the medical overhead
- Signature of agreement by athlete or parent

In collaboration with:





Société Luxembourgeoise de Recherche en Orthopédie et en Médecine du Sport a.s.b.l.

1st Return-to-Sports Group Luxembourg

Informations générales

Lieu: Salle de sports Lycée technique E.C.G.
21, rue de Brabant
Luxembourg (Geesseknäppchen)

Tarif: 100 € pour 12 séances

Veillez versez le montant sur le numéro de compte suivant:

CCPLLULL IBAN LU 06 1111 2411 7634 0000

Bénéficiaire: Société pour la Recherche en Orthopédie et Médecine du Sport asbl

Mention: RTS - Date 1ère séance - Nom - Prénom

Informations importantes:

Pas de cours les jours de fêtes et pendant les vacances scolaires

En cas d'empêchement, veuillez le faire savoir 24 heures à l'avance.

Pensez à prendre des affaires de sports (short/T-shirt/chaussures de sport). Des vestiaires et des douches sont sur place. En cas de questions supplémentaires, veuillez vous adresser par email à pauls.jerome@chl.lu ou nuehrenboerger.christian@ch.lu.

Salutations sportives

Jérôme Pauls, PT
Dr Christian Nührenbörger



Société Luxembourgeoise de Recherche en Orthopédie et en Médecine du Sport a.s.b.l.

1st Return-to-Sports Group Luxembourg Agenda 1er trimestre 2015

Mercredi	Horaires	Lieu
14.01.20 15	18.00-19.30h	Lycée technique E.C.G. 21, rue de Brabant Luxembourg (Geesseknäppchen)
21.01.20 15	18.00-19.30h	Lycée technique E.C.G. 21, rue de Brabant Luxembourg (Geesseknäppchen)
28.01.20 15	18.00-19.30h	Lycée technique E.C.G. 21, rue de Brabant Luxembourg (Geesseknäppchen)
04.02.20 15	18.00-19.30h	Lycée technique E.C.G. 21, rue de Brabant Luxembourg (Geesseknäppchen)
11.02.20 15	18.00-19.30h	Lycée technique E.C.G. 21, rue de Brabant Luxembourg (Geesseknäppchen)
25.02.20 15	18.00-19.30h	Lycée technique E.C.G. 21, rue de Brabant Luxembourg (Geesseknäppchen)
04.03.20 15	18.00-19.30h	Lycée technique E.C.G. 21, rue de Brabant Luxembourg (Geesseknäppchen)
11.03.20 15	18.00h-19.30h	Lycée technique E.C.G. 21, rue de Brabant Luxembourg (Geesseknäppchen)
18.03.20 15	18.00-19.30h	Lycée technique E.C.G. 21, rue de Brabant Luxembourg (Geesseknäppchen)
25.03.20 15	18.00-19.30h	Lycée technique E.C.G. 21, rue de Brabant Luxembourg (Geesseknäppchen)
01.04.20 15	18.00-19.30h	Lycée technique E.C.G. 21, rue de Brabant Luxembourg (Geesseknäppchen)
22.04.20 15	18.00-19.30h	Lycée technique E.C.G. 21, rue de Brabant Luxembourg (Geesseknäppchen)
29.04.20 15	18.00-19.30h	Lycée technique E.C.G. 21, rue de Brabant Luxembourg (Geesseknäppchen)



Société Luxembourgeoise de Recherche en Orthopédie et en Médecine du Sport a.s.b.l.

1st Return-to-Sports Group Luxembourg

Formulaire d'inscription

Date 1ère séance:

Nom:

Prénom:.....

Rue:.....

Code postal:.....

Téléphone:..... Fax:.....

GSM:.....

E-mail:.....

En signant ce document, je m'inscris au cours du „1st Return-to-Sports Group Luxembourg“. Je suis conscient des risques et je participe sous ma propre responsabilité. J'accepte que mes données sont enregistrées et éventuellement utilisées de manière anonyme à des fins de recherche scientifique et d'évaluation de l'impact des cours sur la prévention de blessures.

Date: Signature:

Afin de confirmer votre participation, veuillez retourner ce document au plus tard le jour de votre 1ère séance ou amenez ce formulaire le jour du premier cours.

Email: pauls.jerome@chl.lu

Adresse: Service de Kinésithérapie
Clinique d' Eich
78, rue d' Eich
L-1460 Luxembourg

Fax: 4411-7626