

REHA mit Annika Lott

Wie geht es dir?

Annika Lott:

Gut. Ich bin sehr froh hier zu sein. Die Therapie hier hat mir einfach sehr weitergeholfen.

Wie bist du auf uns aufmerksam geworden?

Annika Lott:

Tatsächlich durch die Empfehlungen vom THC (Thüringer Handball Club) und von unserem Mannschaftsarzt Dr. med. Irlenbusch.

Wie hat sich der Verlauf von deiner Verletzung bis heute gestaltet?

Annika Lott:

Vor zehn Wochen bin ich auf mein Knie gestürzt, habe mich verletzt und wir haben alle möglichen Therapien ausprobiert aber es hat irgendwie nichts geholfen. Dann war einfach die Idee, eine richtige Reha zu machen und ich war für drei Wochen hier bei euch. Das ging auch alles sehr schnell. Unser Mannschaftsarzt hat am Freitag angerufen und Montag war direkt mein erster Tag hier. Ich wurde super aufgenommen und es lief alles einfach reibungslos.

Wie lief deine Therapie ab?

Annika Lott:

Am Anfang hatte ich EAP-Rezepte (EAP = Erweiterte Ambulante Physiotherapie). In der Reha habe ich während der medizinischen Trainingstherapie sowohl meinen eigenen Kraftplan, als auch Übungen von den Therapeuten abgearbeitet. Dann hatte ich Elektro- bzw. Magnetfeldtherapien oder ähnliches und danach eine Stunde Behandlung. Also immer ein kompaktes Programm.



(Annika Lott mit den Therapeuten der REHA am Kreuz)

Wie sieht jetzt die nähere Zukunft für dich aus? Wie geht es jetzt für dich weiter?

Annika Lott:

Ich habe jetzt eine Woche frei und trainiere mit meinem Eigentrainingsprogramm. Dann fangen wir am 10.06.2024 mit der Olympiavorbereitung an. Wir sind dafür im Allgäu und haben dort ein Athletikprogramm. Danach geht es Richtung Olympia. Ich hoffe dann, dass ich dabei bin und dafür gebe ich alles. Mein Knie ist jetzt zum Glück auch nochmal besser geworden.

Wieviel Zeit hast du noch bis Olympia? Wann geht es los?

Annika Lott:

Das erste Spiel ist am 25.07.2024.

Also relativ zeitig. Ist das deine erste Erfahrung im Bereich Olympia?

Annika Lott:

Ja. Ich glaube wir sind seit 2008 nicht mehr dabei gewesen und es wird jetzt sehr spannend. Dabei zu sein, ist glaube ich der größte Traum von jedem Sportler und jeder Sportlerin.

Wie geht es dann nach Olympia für dich weiter?

Annika Lott:

Ich werde dann den Verein THC verlassen und gehe nach Frankreich zum Verein Brest Bretagne. Das ist die westlichste Stadt von Frankreich. Dort will ich noch einmal sehen, wie es in einer anderen Liga abläuft. Bis jetzt habe ich jahrelang erste Liga hier in Deutschland gespielt und bin gespannt dort dann auch Champions League zu spielen. Das wird auch nochmal eine andere Hausnummer. Eine neue Herausforderung.

Dann wünschen wir Dir viel Erfolg für die neuen Aufgaben und drücken dir die Daumen für Olympia und deinen weiteren Weg. Wir hoffen, du behältst uns in guter Erinnerung.

Annika Lott:

Danke. Ich kann die Behandlung hier nur weiterempfehlen.