



Acht Wochen nach seiner Verletzung

Ballack strampelt sich fit

Die Leidenszeit hat ein Ende... Michael Ballack (34) arbeitet seit gestern wieder so richtig an seinem Comeback. Acht Wochen nach der schlimmen Verletzung (Schienbeinköpfchen-Bruch und Aussenbandanriß) durch den bösen Tritt von Hannovers Pinto ist der Bayer-Profi endlich Krücken und Bewegungs-Schiene los.



Von VIM VOMLAND

Michael Ballack strampelt auf dem Fahrrad-Ergometer. Drei bis vier Stunden täglich arbeitet der Nationalspieler für sein Comeback. Wenn alles glatt läuft, will er in der Rückrunde wieder spielen

Bayers Sportchef Rudi Völler: „Er ist happy, dass er wieder für seine Rückkehr arbeiten kann.“

Der DFB-Kapitän selbst sagt: „Ich bin froh, den nächsten Schritt machen zu können, damit ich möglichst bald wieder mit der Mannschaft trainieren kann.“

Mit Athletik-Trainer Dr. Holger Broich schuffet er nun täglich rund drei bis vier Stunden für sein Comeback.

Auf dem Programm stehen dabei unter anderem Geh-Belastung, Gang-Schule, Muskel-Aufbau, leichtes vorsichtiges Laufen auf dem Laufband und strampeln auf dem Fahrrad-Ergometer. Dazu kommt intensive medizinische Behandlung.

„Er ist sehr gut dabei. Die Belastung werden wir stetig steigern. Nächste Woche gibt es schon den nächsten Schritt“, erklärt Dr. Broich.

Das Ziel von Ballack, der ja schon wegen eines Syndesmose-isses auf die WM verzichten musste, ist das Comeback in der Rückrunde. Dafür verzichtet er auch auf seinen Weihnachts-Urlaub. Reha statt Sonnenbad...