

19.11.2008 10:21

Fit und unfallfrei auf der Piste

Schon zehn Minuten Gymnastik zu Hause reichen für die Vorbereitung auf das Schifahren oder Snowboarden! So können Sie Verletzungen vorbeugen.



Bereiten Sie sich auf die Wintersaison vor! Foto: Steiermark Tourismus/ikarus.cc

Jedes Jahr passieren tausende Schiunfälle. "Viele davon würden sich durch entsprechende Vorbereitung und Ausrüstung vermeiden lassen", ist der Wiener Sportmediziner Christian Gäbler überzeugt. Denn über 90 Prozent aller Schiunfälle geschehen ohne Einwirkung anderer Wintersportler. Und eigentlich sei der Wintersport durchaus gesundheitsfördernd, meinte Gäbler. So könne bei regelmäßigem Betreiben das Herzinfarktrisiko signifikant verringert werden.



Dr. Christian Gäbler Foto: sportordination.com

Schigymnastik. Spätestens sechs Wochen vor der ersten Abfahrt sollte der Wintersportler, egal wie fit er ist, mit spezieller Schigymnastik anfangen, rät Gäbler. Eine ausgewogene Schigymnastik-Trainingseinheit bestehe klassisch aus Aufwärmen, Stretchen, Cardio-Teil (also Herz-Kreislauf-Kondition), Kraft und Dehnen. Eingebaut werden sollten Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen, sowie die bekannten Imitationsteile wie Abfahrtshocke, Wedelhüpfen, Langlaufschrift und Sprünge. Schon zehn Minuten am Tag bringen eine deutliche Verbesserung von Kondition und Kraft.

Schigymnastik

Aufwärmen! Aber auch am Beginn eines Schitages darf das Aufwärmen nicht fehlen.

Video



Fit mach mit: 10 Übungen für den Start in die Schisaison

Fotoserie



Nach der Schigymnastik: Dehnen!

Tipps

Jede Übung 10-20x wiederholen. Wenn möglich, machen Sie nach einer 1-Minuten-Pause einen zweiten Durchgang. Atmen Sie immer ruhig ein und aus – keine Pressatmung! NIE in den Schmerz hinein turnen!

Unfälle

Jede vierte Sportverletzung passiert beim Schifahren oder Snowboarden. Die Verletzungsschwere hat zugenommen. Unbedingt einen Helm tragen!

Schi-Elmayer

Gutes Benehmen auch auf der Piste

Winterspecial

Übungen für zu Hause

"Man fährt mit dem Sessellift den Berg hinauf und kann die

erste Abfahrt gar nicht erwarten. Damit sind Muskelzerrungen und schlimmere Verletzungen schon vorprogrammiert", erklärte Gäbler. Dabei könnte man schon während der Bergauffahrt - in der Gondel oder am Sessellift - mit Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen beginnen. Auf der Bergstation angekommen sollte man sich Zeit nehmen und mindestens einmal zehn Minuten aufwärmen und dehnen.

Alle Muskelgruppen. "Mit diesen Übungen sollen alle großen Muskelgruppen des Körpers aufgewärmt werden. Man beginnt am besten mit einigen flotten Schritten, um den Kreislauf zu aktivieren. Ein paar Minuten Nordic Walking mit den schweren Skischuhen wirken Wunder. Dann folgt Kreisen des Kopfes, dann des Rumpfes, dann der Arme. Auch die Beine sollten locker durchgeschwungen werden. Kniebeugen und wippende Abfahrtshocke sollten nicht fehlen, um schmerzhafte Stürze zu verhindern", schlägt Gäbler vor.

Kreuzband- und Meniskus. Besonders häufig ist der Unfallchirurg und Sporttraumatologe im Winter mit Kreuzband- und Meniskusverletzungen konfrontiert. "Snowboarder verletzen sich eher die Hand- und Schultergelenke - hier muss ich häufig Schulterverrenkungen und Verletzungen der sogenannten Rotatorenmanschette - einer Muskelgruppe im Schultergelenk - nach schweren Stürzen operieren", sagte Gäbler.

Häufige Verletzungen. Verletzungen des vorderen Kreuzbandes entstehen im Rahmen von Drehbewegungen des Beines bei feststehendem Unterschenkel bei gleichzeitiger Beugung oder durch Überstreckungsverletzungen, was besonders häufig im Schisport vorkommt. "Viele Patienten erzählen, dass sie gar nicht so schnell gefahren waren, das Bein durch den Schischuh fixiert war - und im Sturz der Oberkörper das Bein in eine Außenrotationsbewegung zwang", erzählt der Mediziner. "Nicht selten werden Kreuzbandverletzungen bei der Untersuchung übersehen." Schmerzt das Knie nach einer Woche noch immer oder ist deutlich geschwollen, dann sollte man auf alle Fälle noch einmal zu einer Untersuchung gehen.

Mehr Verletzungen durch Carving. Besonders die neuen Trendsportarten im Winter - und hier vor allem Carving-Schifahren - führt zu einer hohen Beanspruchung der Bänder und Gelenke durch die enormen Fliehkräfte die auftreten können, wenn die Technik nicht optimal beherrscht wird. "Dies hat in den

Alle Schigebiete auf einen Klick

[Pistenfit werden...](#)

... mit Stephan Eberharter

Mehr Winter

- Kaiserwetter auf den Pisten
- Schi-SMS
- Erhöhte Verletzungsgefahr mit aufblas...
- Wintermonate in der Holzbox Niederalp...
- Sommerhit im Schnee

vergangenen Jahren zu einer deutlichen Verletzungszunahme im Wintersport geführt", so Gäbler.

Schihelm unbedingt notwendig! Etwa elf Prozent aller Verletzungen beim Schifahren sind Kopfverletzungen. "Gerade für sportliche Fahrer und insbesondere für Kinder ist ein Schihelm ein Muss", so Gäbler. "Bei Kindern besteht ein erhöhtes Risiko für Schädelverletzungen durch das - im Vergleich zum restlichen Körper - größere Gewicht des Kopfes und die doch schwächere Muskulatur. Ein guter Schihelm kann 85 Prozent aller schweren Kopfverletzungen verhindern. Das ist umso wichtiger als fast alle tödlichen Verletzungen beim Schifahren durch Kopfverletzungen verursacht werden", sagte Gäbler.

Quelle: APA

 Drucken

 Versenden

Zurück

Kommentare

Es sind noch keine Kommentare vorhanden.

[Kommentar erstellen](#)