

SCHUTZ
Skiunfälle kann
man durch gute
Vorbereitung ver-
meiden.

UNVERLETZT
Professio-
nelle Un-
fallpräven-
tion

Der Sportmediziner
über die optimale
Vorbereitung

GESUND DURCH DIE SKISAISON

Der Berg ruft. Bereitet man sich gut vor, steht dem Skispaß nichts mehr im Weg. Der **Sportmediziner** Prof. Christian Gäbler verrät, worauf man achten muss, um **unverletzt** zu bleiben.



AO. UNIV.-PROF. DR. CHRISTIAN GÄBLER
FA für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie, Leiter des Sportambulatoriums Wien;
www.sportambulatorium.wien

Sport im Freien ist jetzt wieder erlaubt, was viele Wintersportler sehr erfreut. Doch gerade im heurigen Jahr sei es besonders wichtig, sich mit den Verletzungsrisiken bewusst auseinanderzusetzen, um Unfallrisiken beim Skifahren, Snowboarden, Rodeln, Eislaufen oder Langlaufen zu minimieren, betont das Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV) angesichts der Coronakrise. Denn im Jahr 2019 verletzten sich in Österreich laut einer Aussendung des KFV 30.000 Wintersportler so schwer, dass sie sogar im Krankenhaus behandelt werden mussten. Verhindern könne man Unfälle z. B. durch Rücksichtnahme, richtige Ausrüstung und eine Portion Risikoeinschätzung. Unfallexperten der AUVA (Allgemeine Unfallversicherungsanstalt) empfehlen etwa neben einem gut passenden Helm auch eine Skibrille zu tragen, die an die Wetterbedingungen angepasst ist: „Gelbe oder orange Brillengläser sind vor allem bei Nebel ratsam, diese lassen die Umgebung kontrastreicher erscheinen. Bei Sonnenschein ist hingegen von solchen Brillen abzuraten, da die Blendungsgefahr steigt.“

Aus medizinischer Sicht. Welche Aspekte man noch berücksichtigen muss, um die Wintersaison gesund zu überstehen, expliziert Ao. Univ.-Prof. Dr. Christian Gäbler im gesund&fit-Talk.

Warum verletzen sich alljährlich so viele Menschen auf der Piste?

AO. UNIV.-PROF. DR. CHRISTIAN GÄBLER: Auch wenn Skifahren bei den Sportverletzungen in Österreich an zweiter Stelle liegt, liegt die Ursache nicht daran, dass es so gefährlich ist. Bei vielen Sportlern ist die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen schon aufgrund der Statistik gegeben. In den vergangenen

“ Die körperliche Anstrengung beim Skifahren wird von vielen Wintersportlern unterschätzt. ”

Prof. Gäbler empfiehlt eine bessere Vorbereitung auf den Skisport.

Jahren waren Österreichs Pisten mit jährlich mit bis zu sechs Millionen Menschen stark bevölkert. Außerdem wird die körperliche Anstrengung beim Skifahren oft unterschätzt. Nicht wenige Wintersportler sind einfach zu untrainiert für diese Belastung und aus diesem Grund können sturzbedingte Verletzungen auftreten.

Warum sind gerade Knieverletzungen so häufig?

PROF. GÄBLER: Dadurch, dass der Fuß im Skischuh fixiert ist, kommt es bei Stürzen oft zu massiven Drehbelastungen der Kniegelenke. Daher liegen Kniegelenksverletzungen mit fast 25 Prozent an der Spitze aller Verletzungen beim Skifahren.

Wie sieht die optimale Saison-Vorbereitung aufs Skifahren und Snowboarden aus?

PROF. GÄBLER: Das Wichtigste ist der Muskelaufbau – dafür reichen schon einfache Übungen, die man leicht in den Alltag integrieren kann. Man muss →

Blistex
Spürbar besser gepflegt.

LIP INFUSIONS®
Die intensive Feuchtigkeitspflege für besonders zarte Lippen.

LIPPEN VON BLISTEX



NEU

- Mit wertvollen Pflegeölen
- Spendet langanhaltende Feuchtigkeit
- Ohne Mineralöle

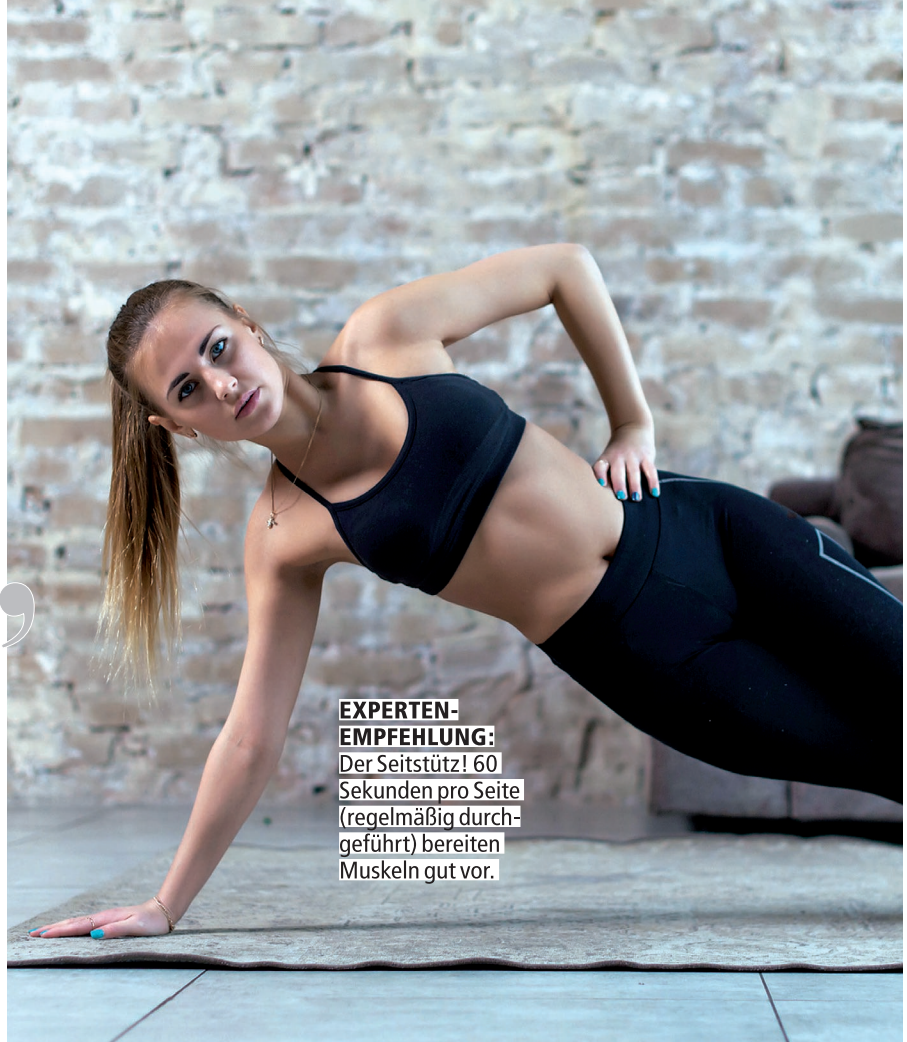
blistex.at

WERBUNG
Foto: Blistex

“ Ein Warm-up vor dem Skifahren aktiviert den Kreislauf und bereitet die Muskulatur auf die bevorstehende Belastung vor.

Prof. Gäbler über die Wichtigkeit des Aufwärmens

sich immer darüber im Klaren sein, dass eine gute Muskulatur die Bänder und den Bewegungsapparat vor Verletzungen schützt. Beim Fernsehen kann man beispielsweise immer wieder in die Abfahrtschocke gehen und so lange in dieser Position verweilen, bis ein „Brennen“ in den Oberschenkeln zu spüren ist. Oder man macht morgens und abends beim Zähneputzen konsequent einige Kniebeugen. Eine weitere empfehlenswerte Übung ist der Seitstütz: Man begibt sich in Seitenlage und stützt sich nur auf den Unterarm und einen Fuß. Die Hüfte und der Rumpf werden so weit nach oben geschoben, bis Schulter, Becken und Knie auf einer Linie liegen. Diese Position hält man für 60 Sekunden und wiederholt sie auf der anderen Seite. Auch diese Übung funktioniert übrigens ebenfalls nebenbei, z. B. beim Fernsehen. Optimal wäre natürlich auch regelmäßiges Ausdauertraining, wie Laufen, Indoorrudern oder Ergometertraining, damit das Herz-Kreislauf-System den Anstrengungen gewachsen ist. Ein aufwendiges Fitnessprogramm ist also nicht erforderlich,



EXPERTEN-EMPFEHLUNG:
Der Seitstütz! 60 Sekunden pro Seite (regelmäßig durchgeführt) bereiten Muskeln gut vor.

man sollte nur rechtzeitig mit dem Training beginnen.

Wie kann ich mich vor einem Sporttag im Schnee optimal vorbereiten?

PROF. GÄBLER: Ich empfehle vor der ersten Abfahrt ein kurzes Warm-up, das sollte man keineswegs vernachlässigen. Damit aktiviert man nicht nur den Kreislauf, sondern auch die Muskulatur und bereitet den Körper gut auf die bevorstehende Belastung vor. Das gelingt mit einer sehr einfachen und schnellen, aber effektiven Übung, die auch die Skiprofis am Start vor einem Rennen praktizieren: Man kreist die Arme und schwingt die Beine. Darüber hinaus ist es ratsam, die Körpermitte zu aktivieren, durch Rumpfdrehen und Hüftkreisen. Dann noch ein paar Kniebeugen machen und es kann schon losgehen.

Auf welche Warnzeichen kann ich beim Skifahren/Snowboarden achten? Wann ist Zeit für eine Pause? Wann droht Überlastung?

PROF. GÄBLER: Prinzipiell sollte man nicht warten, bis man erschöpft ist, sondern nach etwa zwei bis drei Stunden schon die erste Pause einlegen. Außerdem sollte man ausreichend trinken und sich – falls möglich – in einem geschlossenen Raum aufwärmen. Wenn man merkt, dass man schon energielos wird, ist es ratsam, sofort zu pausieren. Denn Übermüdung und fehlende Konzentra-

tion führen häufig zu Verletzungen oder Unfällen.

Welche Warnzeichen deuten darauf hin, dass Strukturen eventuell bereits stark geschädigt sind? Wann abschnallen und zum Orthopäden?

PROF. GÄBLER: Wenn man bei einem Sturz einen Schmerz spürt, der einem durch Mark und Bein geht, dann ist definitiv mehr passiert als nur eine kleine Zerrung. Solche Beschwerden sollten auf alle Fälle abgeklärt werden. Wenn Schmerzen nach ein paar Tagen nicht zurückgehen beziehungsweise bei Belastung schlimmer werden, sollte ebenfalls ein Arzt aufgesucht werden. Außerdem sollte ein Instabilitätsgefühl stets abgeklärt werden.

Knieverletzungen entpuppen sich als zu meist langwierig. Welche neuen Methoden können Genesungsprozesse verkürzen?

PROF. GÄBLER: Gerade bei der Behandlung von Kreuzband- und Meniskusverletzungen hat sich in den letzten Jahren viel getan. Es ist möglich, minimalinvasiv (Anm.: Durchführung eines operativen Eingriffs, bei dem nur minimale Schnitte im Körper des Patienten gemacht werden) das Kreuzband und den Meniskus zu nähen. Diese Methode ist sehr vorteilhaft, weil es dadurch gelingt, wichtige Strukturen zu erhalten.

DR. ALALEH FADAI ■



WARNZEICHEN ERNST NEHMEN Sobald man merkt, dass man müde ist, sollte man eine Pause machen.