

www.physiotherapeuten.de/patientenservice +++ PDF zum Download

Sonne, Schnee und volle Hütten

Trainieren Sie frühzeitig! **Matthias Strathmann**

AUF EINEN BLICK

Gedruckte Patienten-Informationen rund um das Thema Gesundheit direkt vom Physiotherapeuten ... und nicht nur vom Arzt oder Apotheker! Der Gesundheitstipp ist unser Service exklusiv für pt_Abonnenten. PDF zum Download, Ausfüllen und Ausdrucken. In diesem Gesundheitstipp erfahren Ihre Patienten, wie sie sich optimal auf die kommende Skisaison vorbereiten.

Der Sommer ist zu Ende, die Skisaison steht vor der Tür. Die meisten Skifahrer fangen jetzt langsam an, über die ersten Skigymnastikkurse nachzudenken. Dabei ist es streng genommen schon zu spät. Die Kurse müssten Sie am besten das ganze Jahr über besuchen, um sich spezifisch auf die Belastungen des Skifahrens vorzubereiten.

Reicht das Alltagstraining aus?

Ein mehrstündiger Tag auf der Piste entspricht nicht den Bedingungen eines normalen Freizeitsports. Die gängigen Sportarten und Aktivitäten, die der Vorbereitung des Skiurlaubs dienen, reichen bei weitem nicht aus, um die Körperstrukturen, die bei einem mehrstündigen Abfahrtslauf in höchstem Maße belastet werden, zu trainieren. Um Ihr Herz-Kreislauf-System auf ein annähernd gutes Ausdauerndeckelniveau zu bringen, sollten Sie im Idealfall wenigstens drei Monate lang, 2 bis 3 mal pro Woche, mindestens 90 Minuten trainieren.

Die passiven Strukturen

Bedenken Sie, dass Ihre Knochen, die Bänder, der Knorpel und nicht zu vergessen die Menisken und Bandscheiben bis aufs Maximum gefordert werden.

Kraft und Koordination

Vor allen Dingen werden Ihre Bein- und Rumpfmuskeln für eine optimale Stabilität gefordert. Strenge Trainingsprogramme für Kraft sind wichtig, >>>

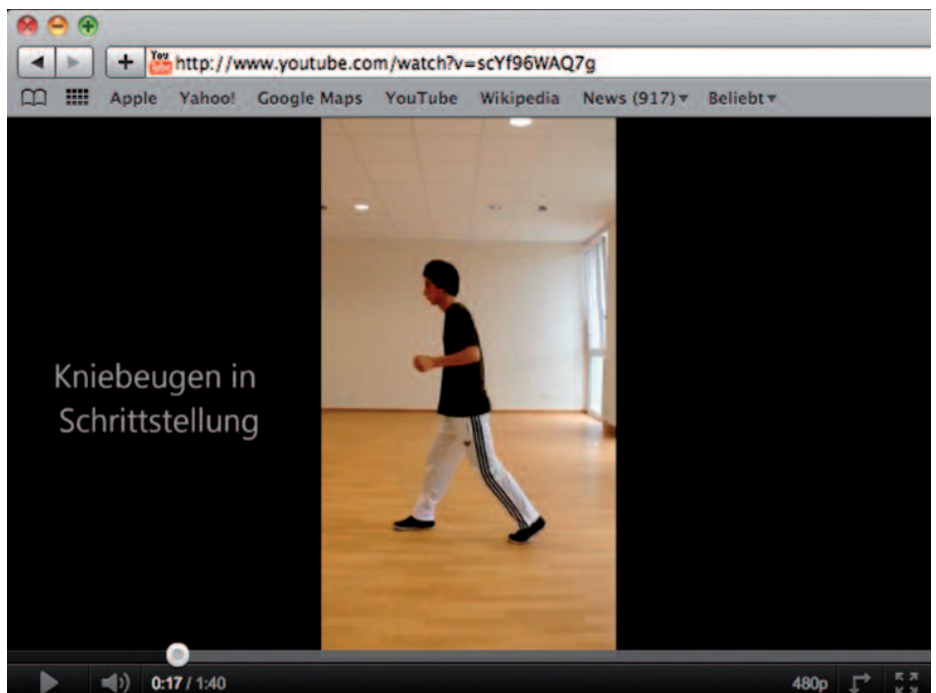




Foto: Matthias Strathmann

Übungsbeispiel für die Beine in der Skigymnastik

die Sie durchaus mit dem eigenen Körpergewicht zu Hause und im Büro trainieren können. Vom Trainingsleiter richtig angeleitet sind Gruppenspiele durchaus sinnvoll, um zu Trainingsbeginn die Reaktionsfähigkeit zu verbessern.

Denken Sie an die passiven Strukturen, die eine viel längere Vorbereitungszeit benötigen. Je nach äußeren Bedingungen, nach Pisten und Wetterverhältnissen nimmt diese Belastung progressiv zu. Schwerer, sulziger Schnee ist vor allem dann gefährlich, wenn die Konzentration, die Koordination und die Kraft am Nachmittag nachlassen.

Um Kraft und Kraftausdauer zu trainieren, sollten Sie 2–3 mal pro Woche, in 3–4 Serien und mit 15 bis 30 Wiederholungen eine Muskelgruppe fordern. Die Übungen sind so einfach zu gestalten, dass Sie sie mehrmals pro Tag im Büro oder zu Hause durchführen können.

Konzentration und Koordination

Für die Konzentration und Regeneration der Energiespeicher achten Sie auf reich-

lich Pausen, Essen und Trinken. Nutzen Sie die Skipausen, um genügend Flüssigkeit aufzunehmen, Ihre Energiespeicher zu füllen, sich aufzuwärmen und reichlich Konzentration zu tanken.

Viele Verletzungen ereignen sich am ersten Tag. Es sind oftmals eher Flüchtigkeitsfehler, Konzentrationsfehler oder auch Unachtsamkeit. Die Verletzten berichten häufig, sie seien beim Anhalten einfach umgefallen, beim Ausstieg im Lift hängengeblieben oder nach einem langen Tag bei sulziger Talabfahrt gestürzt. Doch auch diese Bagatelltraumen haben Kreuzbandrisse, Meniskusrisse oder gar Knochenbrüche zur Folge!

Zusammenstöße mit anderen Skifahrern kommen häufig vor. Blicken Sie vor allen Dingen beim Losfahren auch mal über die Schulter nach hinten. Koordinative Übungen tragen zur Verbesserung von Orientierung, Rhythmus, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit bei.

Wie schützen Sie sich vor Verletzungen?

Vor allem die Strukturen in der Region der Beine sind besonders gefährdet. Verletzungen, die vor Jahren schon aufgetreten sind, tauchen jetzt durch andere Materialien, festeres und höheres Schuhwerk oft eine Etage höher auf. Wenn Fuß und Unterschenkelverletzungen damals noch an der Tagesordnung waren, sind es heute Verletzungen vom Unterschenkel zum Knie und weiter aufwärts. Natürlich bringt es die höhere Geschwindigkeit der neuen Materialien auch mit sich, dass die Verletzungen schwerwiegender und komplizierter werden. So sind die Wirbelsäule, der Kopf oder auch die inneren Organe mehr gefährdet denn je.

Die richtige Ausrüstung

Sparen Sie nicht am Material. Achten Sie darauf, dass Ihre Kanten gut präpariert sind. Wegrutschen auf vereisten Stellen, Skier, die nicht die Spur halten oder wegdrehen, bergen nicht nur Gefahren in sich, sondern verderben den Spaß beim Fahren. Lassen Sie die Bindung regelmäßig kontrollieren.

Durch die erhöhten Geschwindigkeiten und immer volleren Pisten besteht die Notwendigkeit eines passenden Helms. Ausreichend warme funktionelle Kleidung sollte selbstverständlich sein. Ein klarer Blick durch nicht verkratzte und dem Tageslicht angemessene Gläser erleichterte schon manchem Sportler das Leben auf der Piste.

Besonders möchte ich auf den Rückenprotektor hinweisen. Er ist noch nicht häufig zu sehen, schützt aber definitiv den Rücken, um schwere Wirbelsäulenverletzungen zu vermeiden. ■



INTERNET

Übungen für Ihre Patienten stellen wir Ihnen vor unter:

[www.youtube.com/
watch?v=scYf96WAQ7g](http://www.youtube.com/watch?v=scYf96WAQ7g)



DOWNLOAD FÜR ABONNENTEN

Diesen Beitrag können Sie in einer ausführlicheren Version als Gesundheitstipp für Ihre Patienten im Internet downloaden und ausdrucken unter:

www.physiotherapeuten.de/patientenservice
Webcode: 252