Fit und agil durch den Skiurlaub

Erschienen am 31.01.2017

So beugen Sie Verletzungen und Stürzen vor

Sobald die Temperaturen fallen, die Skigebiete frischen Neuschnee vermelden und die Lifte anlaufen, schlüpfen Jung und Alt in die Skischuhe. Für viele ist der Winterurlaub das Highlight des Jahres. Damit die Pistengaudi jedoch nicht frühzeitig endet, ist Vorsicht und nach Möglichkeit auch Vorsorge geboten. Wer schon frühzeitig den inneren Schweinehund überwindet, kann Verletzungen und Stürzen vorbeugen.

Knieverletzungen zählen mit über 40 Prozent zu den häufigsten Verletzungen von Skifahrern. Gerade ungeübte Fahrer überschätzen oft ihre Fähigkeiten und sind besonders anfällig für Verletzungen. Ein typisches Beispiel sind mehrere Bänderrisse im Knie: Bleibt der Ski samt Skischuh im Schnee stecken und verdreht sich im Sturz der Oberkörper, können ein oder mehrere Bänder im Kniegelenk beschädigt werden. Die Folge ist eine monatelange Rehabilitationsphase. Die Sturzursache steht oft in direktem Zusammenhang mit konditionellen Schwächen. Für Sportmuffel ist die Sturzgefahr auf der Piste also besonders groß.

Körperliche Fitness ist die beste Prophylaxe

Ute Repschläger, Vorstandsvorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten (IFK), rät daher zu rechtzeitiger Prophylaxe: „Beginnen Sie nach Möglichkeit etwa sechs Wochen vor dem Skiurlaub, Ihre Muskeln für die Belastung auf der Piste zu stärken. So beugen Sie nicht nur Muskelkater, sondern auch Stürzen und Verletzungen vor. Als Ausdauertraining sind Radfahren oder joggen zwei- bis dreimal wöchentlich für ca. 30 Minuten empfehlenswert. Eine gute Übung, um sowohl die Bein- und Rumpfmuskulatur zu kräftigen als auch die Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit zu fördern, sind regelmäßige Kniebeugen – am besten auf einer instabilen Unterlage.“

Weniger Risiko mit Physiotherapie

Zieht man sich im Skiurlaub dennoch eine Knieverletzung zu, sollten sich Patienten nicht zu schnell zu einer Operation verleiten lassen. Laut aktueller Forschungsergebnisse bringt die Behandlung von Kreuzbandverletzungen mit Physiotherapie gleich gute Resultate wie eine Operation – jedoch mit wesentlich kleinerem Risiko und weniger Nebenwirkungen. „Durch einen operativen Eingriff wird das Gelenk zunächst ruhig gestellt, sodass Muskulatur und Durchblutung abnehmen. Damit verzögert sich auch die Wundheilung. Physiotherapie kann dieser Problematik effektiv entgegenwirken und eine beschleunigte Rückführung in den Alltag ermöglichen“, erklärt die Physiotherapeutin Ute Repschläger.

Bewegung und Muskelstärkung ist also in jeglicher Hinsicht die beste Methode, um sich noch oft auf den Skiurlaub freuen zu können.