PRESSETEXT – 3 Seiten

Darum sind Rückenschmerzen beim Alpin-Ski so weit verbreitet

München, Februar 2023: Wer den alpinen Ski-Weltcup im Fernsehen verfolgt, weiß: Viele der Sportlerinnen und Sportler haben mit Rückenproblemen zu kämpfen. Doch auch viele Freizeitskifahrer leiden darunter. Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan weiß warum

Sie trainieren täglich mehrere Stunden, haben stahlharte Muskeln und tun alles für ihre Fitness. Trotzdem leiden sehr viele Skirennläufer unter teils schweren Rückenschmerzen. Wie ist das zu erklären? „Die modernen Ski, die kompromisslose Fahrweise, bei der es um hundertstel Sekunden geht und vor allem die direkte Kraftübertragung durch die Skischuh-Bindung-Ski-Einheit auf oft eisigen Pisten führt zu einer nahezu übermenschlichen Belastung der Wirbelsäule und der sie umgebenden Strukturen. Selbst die stärkste Muskulatur kann dem manchmal nicht mehr standhalten“, erklärt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Wirbelsäulenzentrum in München-Taufkirchen. „Der Oberkörper muss ständig Ausgleichbewegungen machen, um möglichst aerodynamisch unterwegs zu. Dabei wirken nicht selten die Kräfte, den dem zehnfachen des eigenen Körpergewichts entsprechen.

Das Hauptproblem bei Spitzensportlern sind deshalb überlastungsbedingte Beschwerden. Mit einer guten medizinischen und physiotherapeutischen Betreuung lassen sich diese meist recht schnell wieder in den Griff bekommen. „Allerdings, und das ist wirklich wichtig, sind die Wirbelsäulenbeschwerden bei jeder Sportlerin und bei jedem Sportler anders geartet“, sagt Dr. Schneiderhan. „Deshalb ist eine individuelle Diagnose und Therapie auch entscheidend für den Behandlungserfolg. Es geht ja vor allem darum längere Trainings- oder gar Wettkampfpausen zu vermeiden. Da spielt die Erfahrung des Ärzte- und Therapeutenteams eine entscheidende Rolle.“

Bei eventuell vorliegenden degenerativen Schäden, etwa bei einem Bandscheibenvorfall, sind manchmal auch operative Eingriffe vonnöten. „Glücklicherweise stehen uns heute bei vielen Indikationen minimal-invasive Techniken zur Verfügung,“, sagt Dr. Schneiderhan. „Sie sind maximal schonend für den Körper und darauf ausgerichtet, schnell wieder auf die Beine zu kommen. Auch hier spielt die Erfahrung des medizinischen Personals eine große Rolle.“

Stellt sich jetzt aber noch die Frage, warum auch so viele Freizeit-Skisportler unter Rückenschmerzen leiden? „Auch hier ist in den meisten Fällen Überlastung schuld“, sagt Dr. Schneiderhan. „Bei vielen Freizeitsportlern ist die Muskulatur so schwach ausgebildet, dass selbst einfach zu fahrende Pisten eine zu große Belastung für die Wirbelsäule und ihre Strukturen darstellen.“

Deshalb wäre es gut, wenn sich Freizeitsportler zumindest ein wenig an Spitzensportlern orientieren. Sie bereiten sich schon im Sommer intensiv auf die Saison vor. „Natürlich müssen Freizeitsportler nicht jeden Tag ins Fitnessstudio um dort Gewichte zu stemmen“, sagt Dr. Schneiderhan. „Aber zwei oder dreimal wöchentlich ein Kraft- und Stabilisationstraining für Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur sowie ein regelmäßiges Ausdauertraining könnte viele Rückenleiden verhindern.“

Alpin-Ski Quelle: istock

Viele weitere Informationen zu modernen Behandlungsmethoden finden sich unter www.orthopaede.com

Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den vier medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählt mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Ramona Müller, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
mueller@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12
www.orthopaede.com