PRESSETEXT – 2 Seiten

Damit der Rücken nicht zwickt – Gut vorbereitet in die Skisaison

München, September 2021: Noch ist nicht sicher, ob die Skisaison auch stattfinden kann. Aber wenn doch, sollte niemand unvorbereitet auf die Bretter steigen. Neben Knie- und Schulterverletzungen ist es vor allem der Rücken, der sich ansonsten schmerzhaft zu Wort meldet.

Das Wichtigste gleich vorab: Skifahren an sich ist eine überaus gesunde Sportart. Sie trainiert den ganzen Körper und die Bewegung an der frischen Luft streichelt die Seele. Allerdings ist das mehr oder weniger schnelle Gleiten auf eis- und schneebedeckten Pisten eine ganz andere Herausforderung für den Körper, als beispielsweise Joggen oder Schwimmen. Neben den Muskeln sind auch Sehnen, Bänder und Gelenke stark gefordert. „Deshalb sollte sich jeder, der Verletzungen vermeiden möchte, auf die spezifischen Anforderungen die der Wintersport mit sich bringt auch gut vorbereiten“, rät der renommierte Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan aus München-Taufkirchen. „Vor allem bei zu schwachen Muskeln kann es schnell zu einem Hexenschuss, ischiasbeschwerden oder gar einem Bandscheibenvorfall kommen.“

Was den Wintersport im Vergleich zu anderen Sportarten so besonders macht, sind die instabilen Böden, die Steilheit und die unterschiedlichen Beschaffenheiten der Pisten. Dafür bedarf es spezifischer Kraft und Koordination. Wichtig ist es zudem, dass die Beine und vor allem die gesamte Rumpfmuskulatur auch bei hohen Geschwindigkeiten die Stabilität und die Kontrolle behalten. „Wer regelmäßig Sport treibt, braucht etwa vier Wochen um sich auf die speziellen Anforderungen des Skifahrens vorzubereiten“, sagt Dr. Schneiderhan. „Untrainierte sogar deutlich länger. Wer im Januar oder Februar in die Berge will, sollte am besten heute noch mit dem Training starten.“

Als bestes Athletiktraining zur Verbesserung der Muskelausdauer gilt Radfahren, am besten im Gelände. Es kommen nahezu die gleichen Muskeln zum Einsatz, wie beim Skifahren und wer im Gelände fährt, trainiert auch seine koordinativen Fähigkeiten. Mindestens genauso wichtig zur Verletzungsprophylaxe und zur Vermeidung von Rückenschmerzen ist zudem ein Training der Bein- und vor allem auch Rumpfmuskulatur, auch Core genannt.

„Die Rumpfmuskulatur wirkt beim Skifahren als Kraftzentrum“, sagt Dr. Schneiderhan. „Wer sich Übertragungen von Skirennen im Fernsehen anschaut, sieht, dass die Topathleten großen Wert auf Übungen legen, die den Core trainieren.“ Schon dreimal die Woche 30 Minuten reichen aus, um diese Muskeln aufzubauen. Auf Youtube finden sich viele kostenlose Videos zum Thema Skigymnastik mit Programmen für Anfänger und Profis. Besonders empfehlenswert sind die Programme von Gabi Fastner.

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