

Bad Homburg, den 5. Dezember 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

## Verletzungsfrei Skifahren und Snowboarden

In diesen Tagen fällt der erste Schnee und wir hoffen natürlich, dass dieser Winter auch in den angrenzenden Mittelgebirgen weiß wird und die Herzen der Wintersportler höher schlagen lässt. Bei aller Freude auf das weiße Vergnügen schwingen die Bedenken mit, diese kommende Saison ohne Verletzungen zu überstehen. Umso mehr wenn der Urlaub im Hochgebirge geplant ist.

Natürlich können Sie sehr viel dazu beitragen, dass Unfälle weniger wahrscheinlich sind oder deren Folgen geringer, indem Sie auf der Piste Alkohol meiden, entsprechende Stabilisatoren oder Schutzeinlagen sowie Helme tragen und die Ausrüstung technisch einwandfrei funktioniert. Das dennoch verbleibende Restrisiko ist umso höher, je größer die Sturz- oder Aufprallgeschwindigkeit ist. Wir sollten also beim Schwierigkeitsgrad auf der sicheren Seite bleiben. Vor allem wenn die Strecke bei der ersten Abfahrt noch unbekannt ist.

Aber nun zur körperlichen Vorbereitung auf Überbeanspruchungen. Meist geht man davon aus, dass die körperliche Kraft der Muskeln den größten Einfluss darauf hat, das Verletzungsrisiko beim Unfall zu minimieren. Natürlich spielt Kraft immer eine Rolle, eine viel größere aber spielt das Vermögen der Muskeln und vor allem der Faszien, das sind die Bindegewebsanteile im Bewegungssystem, bei plötzlich auftretenden Zugkräften möglichst flexibel nachgeben und so dosiert abfedern zu können, dass Knochen, Sehnen, Bänder, die Kapsel und die Muskeln selbst unverletzt bleiben. Sie können sich das vorstellen wie die Federung beim Auto. Ist sie zu schwach schlägt die

Bodenwelle auf die Karosserie durch, gibt sie jedoch nicht schnell genug nach ist der Kraftstoß auf die Aufhängung zu groß, sie selbst oder die Federung bricht.

Diejenigen, die nur im Winter Sport treiben sind besonders gefährdet. Denn ihre Faszien und Muskeln sind oft verkürzt und unnachgiebig, da die beim Wintersport eingenommenen Winkel lange nicht mehr genutzt wurden. Zur Vorbereitung müssen also gerade diese Winkel gezielt trainiert werden. Dazu nötig ist zumeist vor allem Dehnung. Lassen Sie uns ganz praktisch sein ohne natürlich in der Kürze dieses Textes ein ausgefeiltes seriöses Training erstellen zu können. Stellen Sie sich hüftgelenk- bis schulterbreit. Lassen Sie zwingend die Fersen am Boden. Gehen Sie langsam so weit wie es geht in die Knie und verharren Sie dort wenn möglich zwei Minuten. Nur wenn die Rückseiten Ihrer Oberschenkel die Waden berühren sind Ihre Beine im optimalen Zustand und Ihre Knie in bester Funktion! Waagrechte Oberschenkel sind die Minimalanforderung. Trainieren Sie diese einfache Übung, die sehr effizient gleichzeitig Ihre Kraft und Beweglichkeit steigert, zweimal täglich. Sie werden über Ihre Fortschritte staunen und Ihr Verletzungsrisiko sinkt jeden Tag.

Eine friedliche und gesunde Adventszeit wünscht Ihnen

Ihre

*Dr. Petra Bracht*

