

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Knieverletzung auf Skiern: Frauen mehr gefährdet

BEZIRK. Rund ein Drittel aller Verletzungen beim Skisport betreffen das Knie. Frauen haben ein erhöhtes Risiko, im Falle eines Sturzes an genau dieser Stelle Schaden zu nehmen. „Das liegt daran, dass Frauen anders stürzen. Sie fallen eher nach hinten, dabei entsteht eine große Hebelwirkung, mit der die Gefahr für Bänderverletzungen am Knie steigt. Zudem fallen Frauen eher in ein sogenanntes X-Bein“, erklärt Gunther Mittermayr, leitender Physiotherapeut am Landeskrankenhaus Rohrbach. Die Folge sind vermehrte Bänderverletzungen im Knie bei Frauen. Mit der Kräftigung der Muskulatur und einem gezielten Gleichgewichtstraining kann ein Unfall zwar nicht ausgeschlossen, das Risiko einer Verletzung jedoch erheblich gesenkt werden. Eine sichere Ausrüstung sowie eine gesun-



Gunther Mittermayr, Physiotherapeut in Rohrbach. Foto: gespag

de Selbsteinschätzung sind zudem weitere Faktoren, die das Risiko von Verletzungen erheblich senken. Schließlich sollte besonderes Augenmerk auf die berühmte „letzte Abfahrt“ gelegt werden. Die aufkommende Müdigkeit kann zu fehlender Konzentration führen, die gefährliche Situationen begünstigt.