

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

## Körperliche Fitness ist die Voraussetzung für die Piste

(red). Mit der Zahl der Skifahrer auf den Pisten steigt auch die Zahl der Verletzten. Um Unfälle zu vermeiden, ist Vorbereitung zentral – und zwar lange vor der ersten Abfahrt. Wer das ganze Jahr über kaum Sport treibt, sich bei Winteranbruch jedoch sofort auf die Piste begibt, bringt sich in Gefahr. Ein angepasster Fahrstil ist nur die halbe Miete. Es gilt, körperliche Strukturen, die auf zwei Brettern besonders beansprucht werden, gezielt zu fördern. Der schonende Einsatz von Muskeln und Gelenken ist wichtig, damit es gar nicht erst zum Unfall kommt. Insbesondere die Knie, Schultern und der Rücken werden bei Skiunfällen häufig verletzt.

### Schwachstellen erkennen

Das Erkennen der eigenen potenziell gefährlichen Bewegungsmuster senkt das Risiko einer Verletzung. Das will ge-



**Nicht jeder** ist zu Saisonbeginn fit für die Piste. Foto: Voyagerix / Fotolia

lernt sein. Als Experten in der Gesundheitsförderung und Prävention sind Physiotherapeuten die richtigen Ansprechpartner. Sie helfen ihren Klienten mittels individueller Übungen bei der Kräftigung der Muskulatur, der Verbesserung des Gleichgewichts und der Stärkung der Kondition. Sie sind auch Experten auf dem Gebiet der Rehabilitation nach Unfällen, Verletzungen und Operationen. Patienten lernen, die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des Körpers systematisch wiederherzustellen und zu verbessern.