



Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Kein Hals- und Beinbruch

Wintersport hat in Österreich eine lange Tradition. Doch wer sich auf die Piste wagt, sollte sich gut vorbereiten.

Gesund & Vital

(egb). „Schifoan is des Leiwands- te“ sang einst Wolfgang Ambros und hunderte Liesinger sind ganz seiner Meinung. Gerade in der kommenden Energiewoche zieht es wieder viele auf die Skipisten unseres Landes. Verständlich, denn was gibt es Schöneres als „zwoa Brettl und a gführiger Schnee“?

Leider unterschätzen alle Jahre wieder einige die Gefahren, die der Wintersport mit sich bringt. Und dabei sind nicht etwa Naturereignisse wie Lawinen gemeint,



„Zwoa Brettl und a gführiger Schnee.“ Für das ungetrübte Skivergnügen sollte man aber einiges beachten. Foto: Sportberg Goldeck

sondern die oft mangelnde Vorbereitung auf das Vergnügen. Skifahren beansprucht fast alle Muskeln des Körpers – vor allem die Bein- und Rumpfmuskulatur. Durch die permanente Verlagerung des Schwerpunkts während der Abfahrt sind kontrollierte Bewegungen, Reaktionsfähigkeit sowie eine trainierte Muskulatur gefragt. Um ein nachträgliches Treffen mit dem renommierten

Sportorthopäden Doktor Ulrich Lanz zu vermeiden, empfiehlt dieser im Vorfeld „unter professioneller Anleitung zu trainieren – etwa im Rahmen von Einzel- oder Gruppentrainings mit Sportphysiotherapeuten.“

Richtige Ausrüstung

Vielleicht das wichtigste Ausrüstungs-Teil überhaupt sind die Skischuhe. Sie müssen zugleich

fest und bequem am Fuß sitzen. Drückende oder scheuernde Skischuhe machen das Skifahren nicht nur zur Qual, sie bedeuten auch ein erhebliches Sicherheitsrisiko.

Es versteht sich von selbst, dass man sich nur mit Helm auf die Piste begibt. Optimalen Schutzbieten dabei nur Hartschalenhelme der Norm EN 1077. Auf das entsprechende CE-Zeichen achten! Der Helm darf nicht drücken, aber auch nicht wackeln. Übrigens: Der Kinnriemen sollte geschlossen sein, sonst bringt auch der beste Helm nichts.

Einen Tipp hat Ulrich Lanz noch: „Natürlich sollte jeder auf einen gesunden Lebensstil achten, also auf gesunde, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, wenig Alkohol.“

Am besten ist es aber, mit vernünftiger Selbsteinschätzung und gesundem Menschenverstand unterwegs zu sein.