

Bestens vorbereitet

In die Wintersportsaison

Genau wie beim Wandern ist auch in der Wintersaison ein gewisses Maß an Vorbereitung wichtig: Abgesehen vom Wachsen der Ski und der richtigen Bindungseinstellung ist auch gezieltes körperliches Training von Vorteil, um das Verletzungsrisiko zu reduzieren. Die Klinikum-Experten für das Bewegungssystem geben Tipps, wie man sich am besten für die Wintersportsaison vorbereitet.

„Das Kniegelenk ist beim Ski Alpin starken Belastungen ausgesetzt, deshalb kommt es oft zu Verletzungen in diesem Bereich“, warnt Günter Schmiedhuber, Leiter der Abteilung für Unfallchirurgie am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Nach mehreren Stunden ermüden vor allem die Rumpf- und Kniegelenksmuskulatur, was bei fehlender Fitness zu Stürzen und Distorsionen, sprich Traumata durch Verdrehen, führen kann.“ Entscheidende Faktoren für die Vorbereitung sind der aktuelle Fitnessstatus und die Sicherheit des Skiläufers. Zudem spielen die Akklimatisierung an die Höhensituation und ein langsamer Wiedereinstieg in den Wintersport eine bedeutende Rolle. Die Vorbereitung auf die Skisaison sollte folgende Punkte stärken: Kondition, Koordination und Kraftausdauer.

Ausdauer ist gefragt

„Die Kondition ermöglicht eine gute muskuläre Stabilität nach einem langen Skitag, um auch nach mehreren Stunden unfallfrei zu fahren“, gibt Björn Rath, Leiter der Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am Klinikum Wels-Grieskirchen, zu bedenken. „Hierzu können Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Radfahren und Joggen zur Vorbereitung dienen.“

Fein aufeinander abgestimmt

Die Koordination stellt das Zusammenspiel des zentralen Nervensystems mit der Muskulatur dar. „Je trainierter der Skifahrer in diesem Bereich ist, umso exakter können komplexe Bewegungsabläufe, wie etwa das Umfahren eines Hindernisses oder der Ausgleich einer plötzlichen Unebenheit des Bodens, durchgeführt werden“, erklärt Schmiedhuber. Hierfür können unter anderem Balanceübungen, etwa auf dem Wackelbrett oder im Einbeinstand, absolviert werden.

Ordentlich Schmalz in den Beinen

Neben der allgemeinen Kondition ist auch die Kraftausdauer, vor allem der Oberschenkelmuskulatur, beim Wintersport sehr wichtig: „Die nötige Kraft sorgt auch bei längerer hoher Belastung, zum Beispiel bei Abfahrten, für ausreichende Stabilität durch die Muskulatur“, so Rath. Ein entsprechendes Training für die Kraftausdauer beinhalten Übungen wie Abfahrtshocke, Kniebeugen, Hocksprünge und Liegestütz.

Ein guter Weg, um sich für die Wintersportsaison gezielt vorzubereiten, ist eine professionelle Beratung und das Erstellen von individuellen Trainingsprogrammen durch qualifizierte Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten.

Veranstaltungstipp

Aktiv und beweglich das ganze Jahr – So funktioniert’s!

Wie man zu jeder Jahreszeit und in jedem Alter möglichst schmerzfrei beweglich bleibt, ist zentrales Thema am 13. Februar um 18:00 Uhr im Klinikum Wels-Grieskirchen. Dann stehen beim nächsten Wissensforum die Muskeln und Gelenke im Fokus. Experten aus Orthopädie und Unfallchirurgie informieren die Besucher zu innovativen Kunstgelenken, den Therapieformen von Bänder- und Sehnenverletzungen, Möglichkeiten der Handchirurgie und im Speziellen zur Sturzprophylaxe.

Klinikum Wissensforum Fokus: Muskeln und Gelenke

Wann: 13. Februar 2020, 18:00 Uhr

Wo: Festsaal, Klinikum Wels-Grieskirchen

Mehr Infos zum Programm: www.klinikum-wegr.at



Prim. Dr. Günter Schmiedhuber, Leiter der Abteilung für Unfallchirurgie, Klinikum Wels-Grieskirchen

© Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

„Das Kniegelenk ist beim Ski Alpin starken Belastungen ausgesetzt, deshalb kommt es oft zu Verletzungen in diesem Bereich.“

„Nach mehreren Stunden ermüden vor allem die Rumpf- und Kniegelenksmuskulatur, was bei fehlender Fitness zu Stürzen und Distorsionen, sprich Traumata durch Verdrehen, führen kann.“

„Je trainierter der Skifahrer in diesem Bereich ist, umso exakter können komplexe Bewegungsabläufe, wie etwa das Umfahren eines Hindernisses oder der Ausgleich einer plötzlichen Unebenheit des Bodens, durchgeführt werden.“



Prim. Prof. Dr. Björn Rath, Leiter der Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, Klinikum Wels-Grieskirchen

© Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

„Die Kondition ermöglicht eine gute muskuläre Stabilität nach einem langen Skitag, um auch nach mehreren Stunden unfallfrei zu fahren.“

„Hierzu können Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Fahrradfahren und Joggen zur Vorbereitung dienen.“

„Die nötige Kraft sorgt auch bei längerer hoher Belastung, zum Beispiel bei Abfahrten, für ausreichende Stabilität durch die Muskulatur.“

Bewegungskompetenz am Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie: Die Abteilung zählt zu den führenden Kompetenzzentren im Land, wenn es um die Therapie degenerativer und wachstumsbedingter Veränderungen des Bewegungsapparates geht. Ein Schwerpunkt ist der künstliche Gelenkersatz des Hüft- und Kniegelenkes sowie die Wechseloperationen von Kunstgelenken. Weitere Spezialgebiete liegen im Bereich der Kinderorthopädie, der Wirbelsäulenmedizin sowie der Schulter-, Hand- und Fußchirurgie.

Abteilung für Unfallchirurgie: Das Team bietet sämtliche unfallchirurgischen Leistungen – von der Diagnostik und Aufklärung über die Erarbeitung von Therapieplänen bis hin zu operativen und konservativen (funktionellen) Therapien und Behandlungen von Unfallfolgen. Aufgrund der hohen Durchlaufzahlen verfügt das Klinikum Wels-Grieskirchen über große Erfahrungswerte in der unfallchirurgischen und sporttraumatologischen Versorgung, die dem Patienten eine schnelle, kompetente und sichere Versorgung bietet. Dabei wird stets darauf geachtet, individuell abgestimmt und bedarfsgerecht vorzugehen.

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation vereinen die Abteilungen ihre Kernkompetenzen und erzielen so ein maximales Outcome für jeden einzelnen Patienten.

Rückfragen an:

Mag. Renate Maria Gruber, MLS, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93270, Mobil: +43 699 1492 3270

E-Mail: renate.gruber@klinikum-wegr.at