



## Ski fahren

### Ski fahren, heil bleiben

Tiefverschneite Berge genießen, frische Luft atmen und die Pisten hinunterwedeln – so sieht er aus, der Lieblingsurlaub von jährlich vier Millionen Deutschen. Doch für 60.000 Ski- und Snowboardfreunde endet der Sport schmerzhaft: Sie verunglücken auf der Piste. Die Verletzungen sind heute deutlich gravierender als früher, stellen Orthopäden zudem fest. Denn fast die Hälfte der Wintersportler bereitet sich nicht gezielt auf den Skiurlaub vor. „Dabei ist eine gewissenhafte Vorbereitung für Anfänger und Fortgeschrittene wichtig, damit der Wintersport keine schmerzhaften Folgen für Muskeln, Knochen, Bänder und Gelenke hat“, erklärt ein Sprecher der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW).

Die Vorbereitung auf den Wintersport sollte mindestens drei Monate vor dem Urlaub beginnen. Es gibt mehrere Sportarten, die Kreislauf, Bänder und Muskulatur fit für das Skifahren machen: Joggen, Nordic Walking, Inlineskaten und Radfahren stärken den Kreislauf. Skigymnastik kräftigt und dehnt die Muskulatur; Fitnessstraining baut sie auf. Die gezielte Skigymnastik sollte zwei bis drei Mal die Woche erfolgen. Es geht dabei um die Kraftausdauer, Koordination und Reaktionsfähigkeit der beim Skifahren besonders beanspruchten Gesäß-, Oberschenkel-, Waden- und Hüftmuskulatur sowie der Arm- und Schultermuskulatur. Dafür gibt es spezielle Skigymnastik-Kurse von Sportvereinen, Universitäten und Fitness-Centern. Mit Sportvideos und Fachbüchern kann sich jeder ein Trainingsprogramm für Zuhause zusammenstellen.

Es ist ratsam, möglichst frühzeitig mit dem Training zu beginnen, statt kurz vor dem Skiurlaub mit der Hauruck-Methode den Körper zu überfordern. Je größer die Ambitionen, desto wichtiger die Fitness: Gerade eine sportliche Fahrweise erfordert eine gute muskuläre Vorbereitung. Wenn die Kraft nachlässt, bleibt auch die Koordination auf der Strecke. Stürze während der Fahrt ohne Fremdbeteiligung sind die häufigste Verletzungsursache im Skiurlaub. 80 Prozent dieser Stürze werden durch Müdigkeit und Unaufmerksamkeit verursacht.

Allerdings ist es allein mit der Gymnastik vor dem Urlaub nicht getan. Auch zu Beginn jedes Wintersporttages am Urlaubsort sind Aufwärm- und Dehnungsübungen wichtig. Verletzungen passieren häufig am dritten Trainingstag, wenn die Muskeln unzureichend trainiert sind und die muskuläre Übermüdung zu Koordinationsproblemen führt. Orthopäden empfehlen daher für den Urlaubsbeginn, sportliche Aktivitäten im Schnee besser auf kleinere Strecken am Morgen und Nachmittag aufzuteilen. Neben den Knochen muss auch die Haut vor Kälte und zuviel Sonne besonders geschützt werden. Auf keinen Fall sollten die Reste der Sonnenmilch aus dem Sommerurlaub aufbraucht werden, denn ihr Lichtschutzfaktor reicht in der Regel nicht aus.

Eine gute Vorbereitung ist auch hilfreich für die schonende Variante des Skivergnügens, den Skilanglauf. Um für den Loipensport gut gerüstet zu sein, empfiehlt es sich, bereits im Sommer mit dem Ausdauertraining zu beginnen. Für Einsteiger besonders geeignet sind Nordic Walking und Skigymnastik. Die Verletzungsgefahr ist beim Skilanglauf erheblich geringer als bei der Abfahrt. Auch die Belastung für die Gelenke hält sich in Grenzen, denn das Skilanglaufen ist eine Ganzkörperbewegung. Die Beschleunigung entsteht durch ein gleichmäßiges Abdrücken und Gleiten. Es besteht also keine Gefahr von Zerrungen und Muskelfaserrissen. Häufigster Anfängerfehler ist die eigene Überforderung, wenn sich die ersten sportlichen Erfolge einstellen. Deshalb langsam beginnen und genießen, anstatt sich zu zweifelhaften sportlichen Leistungen zu treiben.