

AGR RÜCKENTIPP

Januar

Rückenfreundlicher Wintersport – worauf Sie achten sollten

Kaum ist der Winter da, zieht es viele zum Sport in den Schnee. Gerade in Deutschland ist diese Art der sportlichen Betätigung sehr gefragt – ganze zwei Drittel der sportlich aktiven Menschen betreiben Wintersport. Am beliebtesten ist dabei das Skifahren, auch Ski Alpin genannt. Dabei wird allerdings der Rücken besonders gefordert – zudem kann diese Sportart auch gefährlich sein. Grund dafür sind steile Abfahrten, unebenes und eisiges Gelände sowie zum Teil belastende Drehbewegungen. Hohes Tempo und auch andere Ski-Fahrer, die das Sportgerät noch nicht beherrschen, sind nur wenige Gründe, warum Unfälle passieren können. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. weiß, wie der Rücken beim Skifahren entlastet und geschützt werden kann und welche Sportarten rückenfreundliche Alternativen darstellen.



Tipps für Ski-Anfänger

Für Ungeübte und Anfänger des Skisports ist es sinnvoll, Zeit in die Saisonvorbereitung zu investieren und gezielt Rumpf- und Beinmuskulatur zu stärken. Denn je gekräftigter der Körper ist, desto sicherer ist man auf der Piste. Neben Kraftübungen ist auch ein Koordinationstraining notwendig, um den Körper auf die ungewohnten Belastungen beim Skifahren vorzubereiten. Hier bieten sich neben Skigymnastik Wandern, Joggen, Balancieren und Fahrradfahren als gutes Grundtraining an. Vor der Abfahrt auf der Piste sind leichte Aufwärmübungen ratsam, um den Körper auf die Fahrt vorzubereiten. Anfänger sollten zu Beginn eine flache Piste, fernab von anspruchsvollen Buckelpisten wählen. Um den Rücken im Falle eines Unfalls zu schützen, ist es sinnvoll, einen Rückenprotektor während des Ski-Fahrens zu tragen, da dieser den gesamten Oberkörper schützt. Unabdingbar ist zudem das Tragen eines Schutzhelmes.

Es gibt Alternativen

Neben der klassischen Skifahrt (Ski Alpin) gibt es weitere rückenfreundliche Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung im Winter.

Besonders gut für den Rücken ist etwa der Langlauf - fließende Bewegungen auf ebenen Flächen schonen Gelenke und Rücken. Die gleichmäßige Beanspruchung sorgt für eine Stärkung der gesamten Muskulatur. Außerdem fördert Langlaufen die Ausdauer und ist für alle Altersgruppen geeignet. Wer es dynamischer mag, dem sei das Schlittschuhlaufen als Alternative ans Herz gelegt. Schlittschuhfahrer üben sich aktiv an ihrer Koordination und kräftigen neben den Beinen auch die Rückenmuskulatur. Eine weitere rückenfreundliche Wintersportart sind Schneewanderungen. Dabei ist vor allem auf das richtige Schuhwerk zu achten. Denn nur, wenn Fuß und Schuh auch zusammen passen, können unerwünschte Begleiterscheinungen wie Schmerzen oder Blasen vermieden werden. „Die Schuhe sollten deshalb über eine gute Dämpfung verfügen und eine gute Passform haben“, erklärt Detlef Detjen von der Aktion Gesunder Rücken.

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es auf der Webseite der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter www.agr-ev.de.