

AGR RÜCKENTIPP

Januar

Rückenfit durch die Skisaison: So geht's

Schneebedeckte Pisten sind der Traum vieler Skifahrer. Wintersport ist bei allen Generationen gleichermaßen beliebt. Rund 28 Millionen Menschen betreiben ihn in Deutschland. Besonders populär ist das Skifahren. Doch bei dieser Form des Wintersports treten häufig Beschwerden und Verletzungen auf – besonders im Rücken. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. gibt Tipps, wie Sie dennoch rückenfreundlich durch die Saison kommen.



1.) Bereiten Sie sich schon vor Saisonstart vor

Wer sich auf die Skipiste begibt, sollte eine gewisse Grundfitness mitbringen. Andernfalls drohen schon nach wenigen Schwüngen Verletzungen oder Rückenschmerzen. Sinnvoll ist daher schon vor Saisonbeginn regelmäßige Skigymnastik, um die Rückenmuskulatur zu stärken. Ein weiterer Tipp: Bauen Sie vor der nächsten Abfahrt leichte Übungen zum Aufwärmen ein, um den Körper auf die Bewegung vorzubereiten.

2.) Starten Sie langsam und mit Bedacht

Gerade für Anfänger lauern auf der Skipiste einige Verletzungs- und Unfallgefahren. Um das Risiko zu minimieren, ist es ratsam zunächst flache und weniger anspruchsvolle Routen zu wählen und es langsam angehen zu lassen. Nach und nach entwickelt man ein Gefühl für die Ski, verbessert die Koordination und lernt auch sich besser einzuschätzen. Wer nach längerer Skipause unsicher ist, kann bei einem Skikurs zudem seine Technik auffrischen und so Verletzungen verhindern. Denn: Viele Stürze resultieren aus Fahrfehlern. Zur Grundausrüstung sollten dabei immer Helm und auch Rückenprotektor gehören.

3.) Passen Sie ihre Skitechnik an

Um Belastungen für die Wirbelsäule zu minimieren, ist die sogenannte Schontechnik sinnvoll. Bei dieser Technik werden starke Rotationen und Neigungen der Wirbelsäule vermieden, um den Rücken zu schonen. Idealerweise belasten Skifahrer bei der Fahrt beide Ski gleichmäßig und nehmen eine schulter- bis hüftbreite Skistellung ein. Tipp: Überprüfen Sie immer wieder, ob Sie ihren Oberkörper aufrecht halten. Plagen Sie nach einer Abfahrt trotz allem Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, können Wärmepflaster helfen die Muskulatur zu entspannen. Wer unter Vorerkrankungen und Beschwerden in Gelenken oder Bandscheiben leidet, kann zudem auf rückenfreundlichere Sportarten wie Winterwandern, Skilanglauf oder Schlittschuhlaufen ausweichen.

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.