

Pressemitteilung

Tipps für eine sichere Skisaison

Berlin, 12. Dezember 2019 – Auch in diesem Winter wird es unzählige Sportbegeisterte auf die Skipisten ziehen. Wer dabei das Verletzungsrisiko reduzieren möchte, der sollte einige Tipps beherzigen. „Idealerweise treibt man mindestens sechs Wochen vor dem Skiurlaub verstärkt Sport, um dort Überlastungen zu vermeiden. Ratsam ist eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining, das insbesondere die Bein- und Rumpfmuskulatur stärkt. Das hilft, den Körper stabil zu halten, was das Verletzungsrisiko auf der Piste verringert“, sagt Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER. Schließlich belasteten rasante Abfahrten die Muskeln und Gelenke ganz erheblich. Das Risiko sei umso größer, wenn Hobbyfahrer nicht nur unzureichend trainiert auf die Bretter stiegen, sondern dabei auch noch die eigenen Fähigkeiten überschätzten.

Auf passende Skiausrüstung achten

Im Vorfeld des Urlaubes sollten Skifahrer bei der Ausrüstung vor allem zwei Dinge beachten. Zum einen solle man sich einen gut sitzenden hochwertigen Helm zulegen, um das Risiko lebensbedrohlicher Verletzungen bei Stürzen zu reduzieren. „Kopfverletzungen sind im Skisport zwar seltener als Knieverletzungen, dafür aber schwerwiegender. Bei Kollisionen oder Stürzen kann es zu Schädel-Hirn-Traumata unterschiedlicher Schwere kommen“, sagt Möhlendick. Zum anderen sollten Skifahrer ihre Skier und Bindungen einmal jährlich durch Fachleute überprüfen lassen. „Wenn beispielsweise die Bindung bei den Skiern zu hart eingestellt ist, steigt das Risiko von Knieverletzungen bei einem Sturz stark an, weil die Skier nicht oder zu spät öffnen“, so der Sportwissenschaftler der BARMER.

Dehnübungen vor der ersten Abfahrt und nach der Mittagspause

Vor der ersten Abfahrt sei es wichtig, sich ausreichend aufzuwärmen. Möhlendick: „Nur eine aufgewärmte Muskulatur beugt einem Muskelfaserriss wirksam vor. Skifahrer sollten daher ihren Körper mindestens zehn Minuten durch lockere Bewegungen auf die Belastung vorbereiten. Eine gut durchblutete Beinmuskulatur stabilisiert die Kniegelenke und schützt so vor Verletzungen.“ Dabei solle man sich auch nach der Mittagspause auf der Hütte in gleicher Weise auf die kommenden Abfahrten vorbereiten.

BARMER
Pressestelle

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_Presse
presse@barmer.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21
athanasios.drougias@barmer.de

Sunna Gieseke
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31
sunna.gieseke@barmer.de