



Fit durch

den Winter

>>> Schneesport verlangt einige Fähigkeiten, die im Alltag nicht ausreichend trainiert werden. Was also müssen wir beachten, um fit in den Winter und gesund ins neue Frühjahr zu kommen?

Winterzeit – Stillezeit. War es früher üblich, die kurzen Tage und langen Nächte der Winterzeit zu nutzen, um zur Ruhe zu kommen und sich für die anstrengende Frühjahrs- und Sommerarbeit zu erholen, so bevölkern heute etwa 100 Millionen Skifahrer und nochmals 10 Millionen Snowboardfahrer sportlich aktiv die Pisten der Welt. Damit der aktive Sporturlaub nicht mit einer Verletzung endet oder sich eine bereits vorhandene Verletzung verschlimmert, ist bereits im Sommer ein Aufbautraining nötig sowie allfällige Abklärungen beim Arzt.

Im Sommer kommt man ohne entsprechende Grundfitness nicht mit dem

Mountainbike auf die Berge oder mit den Wanderschuhen auf die Gipfel. Im Winter dagegen werden auch untrainierte Sportler mit Hilfe von Liftanlagen und Gondelbahnen auf Pisten und Loipen befördert. Gerade aber die Winterzeit stellt durch ihre extremen Witterungsbedingungen und ihre im Alltag ungewohnten Bewegungsformen besondere Anforderungen an die körperliche Fitness. Vor allem für den Schneesport garantiert eine gute körperliche Verfassung den Fahrernuss wie das technische Können und reduziert das Risiko von Stürzen und Verletzungen.

Eigene Verantwortung wichtig

90% aller Ski- und Snowboardverletzungen treten durch einen selbst verschuldeten Einzelsturz auf. Ursache ist häufig entweder ungenügendes Können, Müdigkeit, Hindernisse im Gelände oder schlechte Sichtverhältnisse. Skifahrer verletzen sich am häufigsten am Knie, an den Oberarmen, der Schulter und am Kopf. Bei Snowboardern sind am häufigsten der Unterarm, das Handgelenk und ebenfalls der Kopf betroffen.

Die meisten Unfälle geschehen am späten Nachmittag, wenn die Übermüdung zu-

nimmt. Schlecht gewartete Bindungen, zu aggressiv eingestelltes Ski- oder Snowboardmaterial oder abgenutzte Schuhe sind ebenfalls Ursache für Verletzungen.

Vorhandene Verletzungen vor der Saison abklären

Bereits vorhandene Verletzungen, vor allem der Kniegelenke, sollten natürlich ausgeheilt sein, wenn man fit in die neue Schneesport-Saison starten will. Beim Skifahren wirken so viele Drehbelastungen und Schubmanöver auf das Kniegelenk ein, dass dieses meist nur mit intakten Bändern und fitten Muskeln stabil ist.

Fühlt man sich mit einem verletzten Knie bereits im Alltag wackelig und unsicher, etwa aufgrund einer Kreuzbandverletzung, so ist es zweifelhaft, dass man mit diesem Knie beim Skifahren glücklich wird.

Bei Kreuzbandverletzungen helfen Ihnen oftmals die Physiotherapie und später auch der Fitness-Trainer im Fitness-Studio, dass Sie die richtigen Muskeln trainieren, um ein stabiles, gut funktionierendes Kniegelenk zu erhalten. Zur Stabilisierung des Knies vertrauen Sie jedoch nicht zu sehr auf Knieschienen (sogenannte Braces), denn diese alleine können das Knie nicht stabilisieren. Falls also das Knie trotz Training weiterhin instabil und unsicher bleibt, sollte mit dem behandelnden Orthopäden über eine Kreuzbandersatz-Operation diskutiert werden. Gleiches gilt für Meniskusverletzungen. Falls durch einen zerrissenen Meniskus Unebenheiten im Kniegelenk auftreten, kommt es in der Folge zu irreparablen Knorpelschäden; und der Weg in die Arthrose ist geebnet.

Was ist mit Wintersport bei Gelenkarthrosen?

Prinzipiell können Sportarten bei Arthrosen, wenn diese schmerzfrei sind, ausgeübt werden. Schwellungen durch Flüssigkeitsansammlungen im Gelenk, die häufig nach einer übermässigen Belastung durch Sport entstehen, können mit Ruhe, entzündungshemmenden Umschlägen und leichten sanften Kühlungen behandelt werden. Schmerzdämpfende Medikamente vor dem Sport einzunehmen, ist jedoch gefährlich. Sie führen zu einer Überlastung der Arthrose oder bestehender Verletzungen, die sich davon nur noch schwer erholen.

Konditionelle Vorbereitung

Ohne körperliche Vorbereitung ist die Verletzungswahrscheinlichkeit um ein vielfaches erhöht. Wenn Sie nicht zu denen gehören, die ohnehin das ganze Jahr trainieren, dann sollten Sie mindestens zwei, besser drei Monate vor Saisonbeginn mit einem regelmässigen körperlichen Training beginnen. Hierbei sind regelmässige kür-



zere Einheiten besser und nachhaltiger als wenige, lange Einheiten. Die notwendige Kraft für einen langen Skitag oder steile Hänge beim Schneeschuhlaufen holt man sich im Fitness-Studio mit einem Kurzzeit-Abo oder einer Punktekarte, alternativ bei der Skigymnastik im Sportverein oder im Skiclub. Besonders wichtig ist dabei die Kräftigung der Oberschenkel- und Rückenmuskulatur. Darüber hinaus kann die Ausdauer zusätzlich mit Radfahren, Jogging oder Walking trainiert werden. Auch In-line-Skating eignet sich hierzu. Die Rumpf- und Armmuskulatur sollte ebenfalls trainiert werden: Liegestütze, Klimmzüge, Sit-ups etc. Hinterher das Dehnen nicht vergessen.

Um sich an die kalte und trockene Luft zu gewöhnen, sollten Sie aber auch hin und wieder draussen trainieren. Mit der richtigen Ausrüstung macht dies auch bei schlechtem Wetter Spass.

Ergänzende Massnahmen

Das körperliche Training von Ausdauer, Kraft und Gelenkigkeit ist aber nur ein Teil der Vorbereitung für einen gesund und aktiv durchlebten Winter. Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung trägt ebenfalls viel zum Wohlbefinden und zur Stärkung der Abwehrkräfte bei. Wer nicht viel Gewicht über den Winter zulegen will, sollte bereits in den Wochen vor der Weihnachtszeit darauf achten, dass Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch sich die Waage halten. Nicht zuletzt bedanken sich die Knie-, Sprung- und Hüftge-

lenke für jedes Kilogramm, das sie weniger tragen müssen. Helfen kann dabei ein Ernährungsplan, der jeweils für die folgende Woche erstellt wird und dadurch auch den Wocheneinkauf erleichtert. Eine ausgewogene Ernährung und reichlich Flüssigkeit, zum Ausgleich der heizungs- und kältegetrockneten Luft machen teure Vitaminpräparate überflüssig.

Klare Sicht

Wechselnde Licht- und Schneeverhältnisse stellen sehr hohe Anforderungen an die Sehkraft. Fast die Hälfte der Brillenträger und ein guter Teil der Kontaktlinsenträger verzichten allerdings auf der Piste auf ihre Sehhilfe. Eine klare Sicht trägt aber erheblich zu einer Minderung des Unfallrisikos bei. Lassen Sie deshalb regelmässig Ihr Sehvermögen prüfen und tragen Sie auch beim Schneesport die erforderliche Sehhilfe. Vergessen Sie nicht eine Sonnenbrille mit ausreichendem Schutz vor UV-Strahlung.

Ausrüstung

Denken Sie rechtzeitig daran, Ihre Wintersportgeräte auf die Saison vorzubereiten. Alpine Skier mit scharfen Kanten und gepflegtem Belag machen beim Fahren nicht nur mehr Spass, sondern dienen auch der Sicherheit, z.B. bei eisigen Pistenverhältnissen. Eine korrekt eingestellte Skibindung sollte Standard sein, lassen Sie deshalb Ihre Skibindung vor jeder Saison im Fachgeschäft überprüfen und neu einstellen. Bewegliche Teile freuen sich auch hin und wieder über etwas Schmierfett, um reibungslos zu funktionieren. Auch Schneeschuhläufer sollten ihre Schuhe auf eine gute Passform festens, um Druckstellen und Blasen zu vermeiden. Hier sind auch die richtigen Socken wichtig, die nicht zu dick und besonders nicht zu gross sein dürfen. Am Beginn der Saison helfen auch Blasenpflaster prophylaktisch geklebt, Blasen- und Scheuerstellen zu vermeiden.

Antirutsch-Spikes können vor gefährlichen Stürzen auf Eisflächen bewahren, denn selbst auf dem Weg zum Einkaufen oder zur Arbeit ist man hiervor nicht geschützt.

Kleidung

Zur richtigen Kleidung gibt es so viele verschiedene Meinungen wie es Menschen gibt. Allgemein sollte Winterkleidung nicht einengend sein, atmungsaktiv und gerne auch hell und sichtbar für die vielen dunklen Stunden des Winters. Das Zwiebelschalen-System, bei dem mehrere Schichten übereinander getragen werden, ist besonders vielseitig bei unterschiedli-



chen Witterungs- und Temperaturbedingungen.

Nicht zu vergessen ist auch eine gute der Temperatur anpassbare Kopfbedeckung, z.B. Stirnband, dünne Mütze, dicke windabweisende Mütze – verliert der Mensch doch bis zu 40% seiner Körperwärme über den Kopf. Eine Sturmhaube, auch Balaclava genannt, gehört in die Tasche jedes Skifahrers, um sich vor dem oft eisigen Wind und drohenden Erfrierungen im Gesicht zu schützen. Fäustlinge sind stets wärmer als Fingerhandschuhe und damit gut geeignet für Kinder und leicht frierende Erwachsene. Dünne Unterhandschuhe aus Seide oder Wolle erhöhen die Wärmeleistung im Handschuh erheblich.

Schutzausrüstung

Die Verletzungen bei Unfällen im Schneeesport werden immer gravierender. Gemäss der UVG-Statistik verunfallten im 2007 ca. 21 000 Skifahrer/-innen und 7 300 Snowboardfahrer/-innen. Eine gute Schutzausrüstung bewahrt Sie vor schwerwiegenden Folgen. Tragen Sie am besten auf der Piste einen Schneesporthelm. Vor allem Kinder sollten nie ohne Skihelm fahren. Ein Rückenprotektor schützt Sie zusätzlich vor Verletzungen. Snowboardfahrer/-innen verletzen sich besonders häufig an den Unterarmen, hierfür gibt es zum Schutz Handschuhe mit Handgelenksstützen.

Mehr Sicherheit auf der Skipiste

In der Schweiz verletzen sich jährlich über 100 000 Ski- und Snowboardfahrende bei einem Unfall auf den Schneesporthelmen so schwer, dass sie medizinische Behandlung in Anspruch nehmen müssen. Dabei können Sie mit einer guten körperlichen Verfassung und der richtigen Ausrüstung das Risiko von Stürzen und Verletzungen weitgehend vermindern. Wärmen Sie sich vor dem Fahren auf, insbesondere nach längerem Anstehen oder einer kalten Liftfahrt. Ein solides fahrerisches Können verbessert Ihre Sicherheit und sorgt für höheren Fahrernuss. Besuchen Sie daher einen Kurs in einer Ski- oder Snowboardschule. Wählen Sie nur eine Piste aus, die Ihrem Können



nen entspricht und vermeiden Sie ein zu hohes Tempo. Viele Unfälle passieren nämlich, weil Schneesportler die Geschwindigkeit unterschätzen und sich selber überschätzen.

Kann man mit Knie- oder Hüftgelenksprothesen Wintersport betreiben?

Viele Hobby-Sportler über 60 haben bereits Hüft- oder Kniegelenksprothesen dieser stark strapazierten Gelenke erhalten. Meist sind diese Patienten körperlich sehr gesund und fit und möchten nach der Prothesenversorgung ihren Sport wieder betreiben. Grundsätzlich ist es möglich und auch sinnvoll, gewisse Sportarten in Massen und unter bestimmten Voraussetzungen nach einer Kunstgelenk-Operation wieder auszuüben. Die Ganzkörper-Fitness ist natürlich ebenso Voraussetzung, wie ein unkomplizierter Verlauf und Rehabilitation nach dem Einbau der Gelenkprothese.

Frühestens 4 bis eher 6 Monate nach der Prothesen-Operation und entsprechender Rehabilitation wird Ihnen Ihr behandelnder Orthopäde Grün-Licht geben für sportliche Aktivitäten. Geeignete Sportarten sind diejenigen, die keinen hohen Impact, das heisst Schläge oder Druckspitzen auf das Prothesengelenk bringen. Beispielfähig wäre hier das Velofahren, Aqua-Joggen, Walken, Fitness, Rudern und Golfen zu nennen. Skifahren bei guten Schneebedingungen, mit gemächlichem Tempo und in nicht zu steilem Gelände wäre auch



möglich. Üblicherweise sollten Sie die Sportarten wählen, die Sie bereits vor der Prothesenoperation beherrscht und ausgeübt haben.

Joggen, Alpinski fahren und Langlaufen gehören zu den Sportarten, die die Gelenke sehr belasten. Bei Gelenkprothesen muss aufgrund der übermässigen Belastung mit einem erhöhten Verschleiss gerechnet werden. Zudem besteht ein erhöhtes Unfallrisiko aufgrund von altersbedingten Koordinationseinschränkungen insbesondere bei ungünstigen, abrupten Bewegungen. Ihr Orthopäde kann Sie bezüglich der Belastung durch diese Sportarten informieren und beraten.

Nur nicht übertreiben

Nehmen Sie sich nicht zuviel vor. Dies führt nur zu Frustration und Enttäuschung.

Lassen Sie lieber eine Trainingseinheit ausfallen als bei bereits «angekratzter» Gesundheit den geplanten Waldlauf zu absolvieren. Ein entspannter Saunabesuch ist mindestens so effektiv zur Stärkung der Abwehrkräfte, wie ein Gewaltmarsch im Schneeregen. Und lassen Sie die «letzte Abfahrt» einmal ausfallen, wenn Sie bereits merken, wie Ihre Kräfte schwinden. Geniessen Sie stattdessen wie unsere Grosseltern und Urgrosseltern die «stille Zeit».

Informationen

Kantonsspital Nidwalden
Ennetmooserstrasse 19
CH-6370 Stans
041 618 18 44
andreas.remiger@ksnw.ch
franz.rampf@ksnw.ch
www.ksnw.ch



Dr. med. Andreas Remiger



Dr. med. Franz Rampf

Die Autoren

Dr. med. Andreas Remiger (47) ist Spezialarzt FMH für orthopädische Chirurgie, Traumatologie des Bewegungsapparates und Sportmediziner. Als Chefarzt Chirurgie des Kantonsspitals Nidwalden ist er zugleich Chefarzt der Orthopädie/Traumatologie für das Kantonsspital in Nidwalden und Chefarzt Orthopädie für das Kantonsspital in Obwalden.

Dr. med. Franz Rampf (43) ist Oberarzt Orthopädie/Traumatologie, Unfallchirurg und Sportmediziner am Kantonsspital Nidwalden.

Beide Autoren sind begeisterte Skifahrer und lieben die Zentralschweizer Tiefschneegebiete.