

Medienmitteilung

Skifahren: Schweizer Chiropraktoren empfehlen Auf die Wirbelsäule achten - Erhöhte Belastung bei weichen Pisten

Bern, 23. Februar 2016 - Die Lust am Skifahren ist trotz aperer Hänge, Kunstschnee und unterschiedlichen Temperaturen ungebrochen. Stark wechselnde Schneeverhältnisse sind eine Herausforderung für Skifahrer und fordern gleichzeitig den Bewegungsapparat. Besonders bei weichen Pisten wirken hohe Kräfte auf Knie und Wirbelsäule.

Skifahrer treffen in diesem Winter selten ideale Verhältnisse an. Kunstschnee in unteren Lagen ist am Morgen oft hart. Ist die Piste frisch präpariert, gibt es wenig Probleme. Bei Föhnlage und Sonne hingegen entstehen grosse Schneehaufen. Sie können die Fahrt unerwartet stark bremsen. Dies erzeugt massive Hebelwirkungen auf den Bewegungsapparat, insbesondere auf die Knie und die Wirbelsäule. Bei schlechter Sicht werden kleine Vertiefungen im Schnee oder auch Schneehaufen oft übersehen. Die Gefahr, unerwartet einen Schlag zu erleiden, ist entsprechend gross. Dies kann zu Rückenschmerzen oder zu Brüchen führen. Dr. Marco Vogelsang, Chiropraktor mit eigener Praxis in Zürich, empfiehlt: "Mit modernen Carving Skis sind schnelles Fahren und enge Kurvenradien möglich, natürlich verbunden mit hohem Spassfaktor. Bei Sulz oder schlechten Sichtverhältnissen sollte das Tempo angepasst werden. Das schont Knie und Wirbelsäule".

Stärkt Rückenmuskulatur und fördert Gleichgewicht

Skifahren fordert die Muskulatur des Rückens wie auch die Beinmuskulatur dank koordinierter Bewegungen. Die Muskulatur des Rumpfes wird bei Schwüngen mit kontrollierten, leichten Drehungen trainiert. Zudem wird das Gleichgewicht geschult. Davon profitieren Skifahrerinnen und Skifahrer im Alltag, besonders auch ältere Menschen.

Aufrechtes Fahren entlastet Wirbelsäule

Positionen mit starker Neigung des Oberkörpers nach vorne wie die Abfahrtshocke führen zu einer erhöhten Belastung der Wirbelsäule. Schnelles Befahren von Buckelpisten, Sprünge in flaches Gelände oder längere Abfahrtshocken generieren ebenfalls hohe Belastungen. Wer bereits an Rückenproblemen leidet, sollte diese Position meiden. Aufrechtes Fahren ist durch die Abfederung der Beine weniger belastend für den Rücken und deshalb empfehlenswert.

Aufwärmen und einfaches Training

Zu Beginn eines Skitages ist es sinnvoll, sich aufzuwärmen. Vogelsang dazu: "Manch einer ärgert sich, wenn man zu Beginn mit den Stöcken etwas anschieben oder mit Schlittschuhschritten eine kleine Strecke zurücklegen muss. Doch dabei wird man warm und ist bereit für die Piste." Um sich fürs Skifahren fit zu machen, ist kein zeitraubendes Training notwendig. Eine Hocke mit dem Rücken zur Wand, Hin- und Herspringen von einem auf das andere Bein, Kniebeugen oder Balancieren auf einem Bein mit geschlossenen Augen sind einfache Übungen, die im Tagesablauf integriert werden können und nicht viel Zeit beanspruchen.

Die vorliegende Medienmitteilung ist Teil einer losen Serie, mit der die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren auf oft unterschätzte Belastungen des Bewegungsapparates aufmerksam machen. Fehlbelastungen und damit verbundene langwierige und kostenintensive Behandlungen können mit korrekten Verhaltensweisen und Respekt gegenüber dem eigenen Körper oft vermieden werden.

ChiroSuisse ist der Verband der Chiropraktoren in der Schweiz und zählt rund 300 Mitglieder, die meisten von ihnen in eigenen Praxen. Chiropraktik gehört zu den fünf universitären Medizinalberufen. Der Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule und das Nervensystem der Patienten stehen beim Chiropraktor im Zentrum. Die Aufgaben des Chiropraktors sind Diagnose, Behandlung, Beratung und Betreuung. Sechs Jahre Studium in Medizin und Chiropraktik und zwei bis drei Jahre Weiterbildung machen ihn zu einem kompetenten ersten Ansprechpartner. Chiropraktoren sind Grundversorger und aufgrund ihres Studiums befähigt, Diagnosen zu stellen. Die Behandlung erfolgt meist manuell. In vielen Fällen kann damit auf Medikamente oder chirurgische Eingriffe verzichtet werden. Chiropraktik wird von der gesetzlichen Krankenversicherung vergütet.

Rückfragen:

Medienstelle ChiroSuisse, santémedia AG, Grazia Siliberti, Mobile 079 616 86 32,
info@santemedi.ch