

## Medienmitteilung

Tipps der Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren

### **Rückenschonend Wintersport betreiben - viel Spass bei minimierten Risiken**

**Bern, 31. Januar 2018 – Wintersportler zieht es in den Schnee. Ob man mit Ski, Snowboard oder polysportiv unterwegs ist – das richtige Verhalten ist der Schlüssel für vergnügte und sichere Tage im Schnee. Wer Pisten-, Sicht- und Wetterverhältnisse berücksichtigt, verantwortungsbewusst und mit angepasstem Tempo fährt, schont nicht nur den Rücken, sondern den gesamten Bewegungsapparat.**

Die Sportwochen stehen bevor. Damit verbunden ist die Vorfreude, bald auf den Brettern zu stehen. Verständlich, denn die Schneeverhältnisse sind traumhaft. Es lohnt sich für alle Wintersportlerinnen und Wintersportler, sich über das Vermeiden von Risiken Gedanken zu machen und sich entsprechend vorzubereiten. Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren sind Spezialisten für den Rücken und den gesamten Bewegungsapparat. Prävention ist das Zauberwort, mit ein paar wenigen Tipps können Risiken minimiert und somit Unfälle und Folgeschäden verhindert werden.

#### **Vorbereitung ist die halbe Miete**

Als Saisonvorbereitung ist ausreichend Bewegung mit besonderem Augenmerk auf die Rumpf- und Beinmuskulatur wichtig. Koordinationsübungen sind wertvoller als reine Kraftübungen. Wandern, Joggen, Balancieren, Fahrradfahren und Treppensteigen sind ein gutes Grundtraining. Wer Ski oder Board kontrolliert sowie die Bindungen vom Fachmann einstellen lässt, ist optimal vorbereitet. Ist man am Skilift angelangt, empfiehlt sich ein leichtes Aufwärmen.

#### **Zu Beginn einfache Pisten wählen und Kurzschwinger**

Die grössten Gefahren drohen am Anfang und Ende des Tages im Schnee. Skifahrer und Snowboarder sollten sich zu Beginn nicht überschätzen und deshalb einfachere Pisten wählen. Dies gilt auch für fortgeschrittene Fahrer. Das Tempo soll den Wetter-, Schnee- und Pistenverhältnissen angepasst sein. Um die Muskeln auf der Piste aufzuwärmen, ist Kurzschwinger mit vielen Kurven besser geeignet als Carving. Rücksicht auf andere Wintersportler verhindert leichtsinnige Unfälle. Skifahrer mit Rückenbeschwerden sollten auf Fahrten in der Hocke und über Buckelpisten verzichten. Snowboarder mit Beschwerden im Rücken oder Problemen mit Knie- und Fussgelenken sollten besser auf Skier umsteigen.

Sprünge machen Spass und sorgen für den zusätzlichen Kick. Allerdings sollten Sprünge nicht in der Aufwärmphase durchgeführt werden. Grundsätzlich Sprünge nur wagen, wenn die Strecke bekannt und die Landezone steil ist. Lawinengefahr ist in jedem Fall zwingend ernst zu nehmen. Pausen und Verpflegung sollten bewusst eingeplant werden, bei Alkohol ist Vorsicht geboten. Die letzte Abfahrt des Tages langsam anzugehen hilft, den oft müden Körper nicht mehr zu überfordern.

#### **Langlauf oder Schneeschuhwandern als Alternative**

Es gibt Alternativen zum Ski- und Snowboardfahren, die Spass und Bewegung im Schnee bringen. Langlauf erfordert ein gründliches Einwärmen mit Übungen der Schritttechniken. Wer selten fährt oder Anfänger ist, sollte den Startplatz so auswählen, dass nach dem Start kein steiler Abhang zu

durchlaufen ist. Der Skating-Stil ist eher für sportliche Läufer geeignet und belastet die Fuss-, Knie- und Hüftgelenke. Für ältere oder gesundheitlich vorbelastete Wintersportlerinnen und Wintersportler empfiehlt sich die klassische Technik, denn die vorhandene Laufspur führt und stabilisiert. Die Schultern werden bei beiden Techniken belastet. Bei Schulter-, Handgelenk- und Ellbogenproblemen ist das Langlaufen eher ungeeignet. Beim Schneeschuhwandern steht die Auswahl des Geländes an oberster Stelle. Der Schwierigkeitsgrad der Wanderung sollte der körperlichen Leistungsfähigkeit angepasst werden. Bei langen Wanderungen sind Verpflegung und eine genügende Flüssigkeitszufuhr zentral.

### **Dehnen und Ruhe**

Nach dem ersten Tag im Schnee helfen sanftes Dehnen, Lockern oder eine Massage dem Körper, sich zu regenerieren. Fühlt man sich nach genügend Schlaf immer noch nicht fit für die Piste, ist ein Tag Pause sinnvoll.

### **Rückenschonend Wintersport betreiben – Das Wichtigste in Kürze**

- Ausrüstung kontrollieren
- Schwierigkeitsgrad des Geländes/der Piste besonnen wählen und sich nicht überschätzen
- Wetter-, Schnee- und Pistenverhältnisse berücksichtigen und auf Sicherheit achten
- Aufwärmen, bevor es auf die Piste geht
- Tempo anpassen
- Bei Rückenbeschwerden keine Sprünge und Fahrten in der Hocke
- Regelmässige Pausen mit Verpflegung einplanen, Vorsicht bei Alkohol
- Erholung und Entspannung nach dem Tag im Schnee

Die vorliegende Medienmitteilung ist Teil einer losen Serie, mit der die Schweizer Chiropraktorerinnen 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 Chiropraktorerinnen und 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. Neun Jahre Studium und Weiterbildung in Medizin und Chiropraktik machen ihn zum kompetenten ersten Ansprechpartner.

Studien zeigen, dass Patienten zufriedener und die Kosten geringer sind, wenn sie bei Rückenbeschwerden zuerst den Chiropraktor aufsuchen. 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, santémédia AG, Grazia Siliberti, Mobile 079 616 86 32, [info@santemedia.ch](mailto:info@santemedia.ch)