

Sicherheit auf der Piste – auch für den Rücken

26.11.2009, 11:18 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Praxis Dr. med. Schneiderhan und Kollegen*

Richtige Ausrüstung bietet mehr Schutz beim Alpinski

Spritzige Abfahrten auf der Skipiste bringen nicht nur Spaß mit sich: Seit einigen Jahren steigt das Risiko, sich eine gefährliche Verletzung zuzuziehen, deutlich an. Die Ursachen sind vielfältig: Durch besser präparierte Pisten und den Einsatz von Kunstschnee erhöht sich etwa die Abfahrtsgeschwindigkeit immer mehr und bringt vor allem ungeübte Fahrer oftmals ins Schwanken. Zudem gelangen durch effektivere Liftsysteme deutlich mehr Fahrer auf die Pisten, sodass mit dem höheren Verkehrsaufkommen auch Kontaktunfälle zunehmen. „Als besonders gefährdet erweist sich dabei die Wirbelsäule“, berichtet auch Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde und Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga. Als ausgebildeter Skilehrer beobachtet er die Situation auf den Pisten und weiß, welche verheerenden Verletzungen inzwischen im Rahmen des Möglichen liegen.

Gezielte Vorbereitung schützt

Vor allem für ungeübte Fahrer, die nach längerer Pause wieder auf den Skiern stehen, stellen die ersten Abfahrten eine ungewöhnliche Belastung dar. Zu den betroffenen Körperregionen zählt dabei auch der Rumpf. Insbesondere Stöße, die durch die unebene Piste entstehen, gehen dabei zulasten der Bandscheiben. „In der Folge treten beispielsweise Stauchungen in diesem Bereich auf, die oftmals mit Schmerzen einhergehen“, erklärt Dr. Schneiderhan. „In einigen Fällen können sogar Bandscheibenvorfälle entstehen.“ Deshalb erweist sich eine gute Vorbereitung auf die Skisaison als unerlässlich. Gut ausgebildete Muskelgruppen entlang der Wirbelsäule bieten eine gute Stütze und helfen dabei, Schäden vorzubeugen. Regelmäßige Skigymnastik trainiert im Vorfeld die entsprechenden Muskelgruppen. Je nach Fitnesszustand sollten Wintersportler vier bis acht Wochen vor dem Urlaubsstart damit beginnen.

Auf richtige Ausrüstung achten

Um der empfindlichen Wirbelsäule genügend Schutz zu bieten, lohnt sich das Tragen von Rückenprotektoren. „Diese bestehen aus flexiblen Hartplastikelementen, verhindern oftmals schlimmere Rückenverletzungen und können zugleich teilweise vor Rippenbrüchen schützen“, berichtet Dr. Schneiderhan. Dabei gilt es, besonders auf den richtigen Sitz der Ausrüstung zu achten: Insbesondere den Bereich des Rückgrats sollten Rückenprotektoren abdecken, um hier den optimalen Schutz zu bieten. Nur wenn das Schutzutensil dem Träger perfekt passt, kann es seine komplette Wirkung entfalten. Zugleich erweist es sich als überaus wichtig, dass es dabei nicht die Beweglichkeit einschränkt. Auch das Tragen eines Helms gehört zu den wichtigen Maßnahmen. In vielen Fällen lassen sich dank des Kopfschutzes gefährliche Kopfverletzungen vermeiden, die im schlimmsten Fall tödlich ausgehen können. Inzwischen bestehen die neuen Modelle aus leichten Materialien, die einen hohen Tragekomfort mit sich bringen und die Halswirbelsäule nicht zusätzlich belasten. Mit dieser Schutzausrüstung und der Einhaltung der Pistenregeln steht einer sicheren Abfahrt nichts im Wege.

Weitere Informationen unter www.orthopaede.com

Die Praxisklinik Dr. Schneiderhan und Kollegen hat sich auf die Behandlung von Wirbelsäulen-Erkrankungen spezialisiert. Im Mittelpunkt steht ein interdisziplinäres Diagnose- und Therapiekonzept, welches durch Fachärzte aus Orthopädie, Neurochirurgie, Neurologie, Radiologie und Anästhesie umgesetzt wird. Rückenbeschwerden behandeln die Experten mit modernsten Methoden wie minimalinvasiven Verfahren. Mit über 12.000 Wirbelsäulenkatheter-, 10.000 Bandscheibenlaser- und 15.000 Hitzesondentherapien gehören sie zu den erfahrensten Spezialisten Deutschlands. Sofern eine stationäre Behandlung medizinisch begründet ist, bietet die Praxisklinik die Verfahren auch für Kassenpatienten auf Krankenschein an. Im Osteoporose-Zentrum konzentriert sich das Team auf das gesamte Spektrum von Vorsorgeuntersuchung über Diagnostik bis hin zu medikamentöser, physiotherapeutischer und operativer Therapie. In der neuen Radiologischen Abteilung verfügt die Praxisklinik über High-Tech-Geräte, die eine Diagnostik nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ermöglichen.

Dr. med. Reinhard Schneiderhan, Leiter der Praxisklinik, ist Wirbelsäulenspezialist und Orthopäde. 2000 wurde er von der deutschen Wirbelsäulenliga e.V. zum Präsidenten ernannt. Neben der Mitgliedschaft in vielen internationalen Fachgesellschaften führt er die Bezeichnung Algesiologe (Schmerztherapeut) mit Anerkennung der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e. V.

News-ID: 374906 • Views: 113 (Stand: 11.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/374906/Sicherheit-auf-der-Piste-auch-fuer-den-Ruecken.html>