

Vom Bürostuhl auf die Piste – wann Ski alpin gefährlich wird

Der Winterurlaub in Deutschland, Österreich und der Schweiz fängt für viele im Februar an. Millionen Freizeitsportler wedeln dann bis März/April mit viel Spaß wieder die weißen Pisten hinunter. Die meisten von ihnen - nur eine Woche im Jahr. Grundsätzlich ist der Sport gesund, doch ohne ausreichende Vorbereitung kann es gefährlich werden!

Rund 20 Millionen Wintersportler sind allein im Alpenraum pro Saison unterwegs, dabei passieren über 163.000 registrierte Skiunfälle. Viele Untrainierte unterschätzen die Muskelaktivität bei diesem Sport. Aber es gibt noch andere Faktoren: rund jeder Zweite Skifahrer benutzt Bindungen, die nicht optimal eingestellt sind oder sogar außerhalb der Toleranz liegen. Außerdem steigt die Frequenz und Geschwindigkeit auf den Skipisten ständig an. Viele wägen sich mit Schutzhelmen und Rückenprotektoren in einer scheinbaren Unverletzlichkeit.

Die meisten Stürze passieren wegen zu hoher Fahrgeschwindigkeit, unkontrollierter Fahrweise in Rücklage oder durch Kollision zweier Skifahrer. Dazu kommen noch Drehstürze, die häufig aus einer extrem vorsichtigen Fahrweise mit sehr geringem Tempo entstehen. Hierbei löst die Bindung aufgrund fehlender äußerer Kräfte nicht aus.

„Grundsätzlich sind Verletzungen des Kniegelenkes am häufigsten, bei Frauen zwischen 40 und 50 Prozent, bei Männern bei ca. 30 Prozent. Dafür haben die Männer im Vergleich zu Frauen häufiger Schulterverletzungen aufgrund eines rasanteren Fahrstils mit stärkerer Kurvenlage und dadurch bedingt häufigeren Stürzen“, erklärt PD Dr. med. Peter Brucker, Leitender DSV-Mannschaftsarzt der Deutschen Ski-Nationalmannschaft alpin. Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in München ist Diplom-Sportlehrer, Staatlich geprüfter Skilehrer und spezialisiert auf Knieverletzungen.

Die klassischen Knieverletzungen beim Ski alpin sind vordere Kreuzband- und Seitenbandrisse sowie Meniskusverletzungen. Eine Rekonvaleszenz kann hierbei sehr langwierig sein. Nicht selten kommt es zu Stürzen der Skifahrer, weil der Bewegungsapparat nicht ausreichend trainiert und überbeansprucht ist. „Insbesondere die Rumpf- und Beinmuskulatur ist nicht genügend auf die spezifische Belastung des alpinen Skifahrens vorbereitet. Viele merken nicht rechtzeitig, dass sie mit ihren Kräften am Ende sind und dann ist sprichwörtlich gesehen die „letzte Abfahrt“ die letzte Fahrt für eine lange Zeit.“

Brucker nennt drei Punkte, die für das Skifahren wichtig sind: „Erstens braucht es eine gute Vorbereitung mit Training der Grundlagen- und Kraftausdauer, konsequent über das ganze Jahr hindurch. Sollte man im Sommer hier nachlässig gewesen sein, so kann man jedoch zum nahenden Winter auch kurzfristig innerhalb weniger Wochen durch ein gezieltes und skisportspezifisches Krafttraining noch viel herausholen und damit zumindest nicht vollkommen untrainiert in den Skiurlaub starten. Zweitens ist eine unmittelbare Vorbereitung auf den Skitag, z.B. mit einem Aufwärmprogramm absolut sinnvoll, um nicht die kalte Muskulatur und die „eingerosteten“ Gelenke durch die äußeren Kräfte, die beim Skisport auftreten, zu gefährden. Dies muss nicht zwingend als typisches Aufwärmprogramm auf der Piste ohne Ski sein. Ein bewusstes, tempokontrolliertes Warmfahren mit verschiedenen Übungsformen und Anspannen der für das Skifahren wichtigen Muskelgruppen erfüllt hier das gleiche Ziel. Und drittens ist eine saubere Skitechnik, insbesondere das Vermeiden einer unkontrollierten Rücklage, unabdingbar.“

Zur Vorbereitung zum Skifahren gilt es vor allem zwei wichtige Aspekte zu berücksichtigen. „Vor allem die vordere, aber auch die hintere Oberschenkelmuskulatur sollte trainiert werden, zum Beispiel durch Rad- oder Mountainbike fahren, Laufen, Treppen steigen oder auch Beinpresse bzw. andere funktionelle Bein-Trainingsformen, z.B. Nordic Hamstrings. Der zweite Schwerpunkt liegt im Bereich des Rumpfes. Für einen stabilen Rumpf müssen vor allem die gerade Rücken- und Bauchmuskulatur, zusätzlich auch die seitliche und schräge Muskulatur am Rumpf gezielt trainiert werden“, so der GOTS-Mediziner.

Wenn dann noch zusätzlich die Skibindung jedes Jahr vor dem Skiurlaub auf ihre Funktion und Auslösewerte überprüft wird, dann hat der Ski-Freizeitsportler wesentliche Risikofaktoren für unnötige Skiverletzungen minimiert.

Die allgemeinen Pisten-Tipps der GOTS:

- Vorbereitung auf die Skisaison in den Sommer-/Herbstmonaten und zu Beginn des jeweiligen Skitages
- Dem Leistungslevel angepasstes Fahrtempo und saubere Skitechnik
- Ausreichend Pausen, damit die beim Skifahren stark beanspruchte Muskulatur sich wieder erholen kann
- Genügende Flüssigkeitsaufnahme während des Skitages
- Bei auftretender Ermüdung mit schweren und „brennenden“ Beinen (Oberschenkel) rechtzeitige Beendigung des Skitages
- Kein Fahren mit Alkohol („Aprés-Ski“ heißt NACH ! dem Skifahren)