

# DSV-Medizinserie: Teil I – Vorbeugung von Verletzungen im Skisport

Wichtige Motive für die Aktivitäten von Freizeit- und Breitensportlern sind der Erhalt und die Förderung der Gesundheit. Dabei zählt der Skisport durch die Verbindung von Spaß, Naturerlebnis und gesundheitsfördernder Wirkung zu einer der beliebtesten Aktivitäten. Den positiven gesundheitlichen Auswirkungen des Skisports steht – trotz der seit Jahren rückläufigen Zahl von Verletzungen im Skisport – jedoch ein gewisses Risiko für das Erleiden einer Sportverletzung gegenüber. Um vom Gesundheitswert des Skisports in vollem Umfang profitieren zu können, gilt es daher, sportartspezifische Verletzungsrisiken auf ein Minimum zu reduzieren.

## Mehrere Faktoren tragen zur Vorbeugung von Verletzungen bei

„Bei der Vorbeugung von Verletzungen spielt neben der skifahrerischen Technik, der richtigen Ausrüstung und dem Verhalten des Skifahrers vor allem dessen körperliche Fitness eine entscheidende Rolle“, erläutert Priv.-Doz. Dr. Bernd Wolfarth, leitender Verbandsarzt des Deutschen Skiverbandes. „Jeder Skisportler sollte sich daher schon während der schneefreien Zeit durch entsprechendes Training für den Skiwinter in Form bringen.“ Dabei sollte die Entwicklung der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer und Koordination im Mittelpunkt stehen.

## Kräftige Muskulatur schützt und entlastet Gelenke

„Eine gut trainierte Muskulatur schützt die Strukturen des passiven Bewegungsapparates wie Knochen, Knorpel und Bänder“, betont Dr. Wolfarth die präventive Bedeutung der Kraft. „Zum einen stabilisiert die Muskulatur die Gelenke und verhindert so unphysiologische Belastungen, zum anderen führt Krafttraining zu einer Anpassung dieser Strukturen und erhöht deren Belastbarkeit.“ So belegen Studien, dass das Risiko für das Erleiden einer der häufigsten Verletzung im alpinen Skilauf, der Ruptur des vorderen Kreuzbandes, bei Skifahrern mit einer kräftigen hinteren Oberschenkelmuskulatur signifikant geringer ist.

Neben der Maximalkraft hat im Skisport auch die Fähigkeit der Muskulatur, submaximale Kraftleistungen über einen längeren Zeitraum erbringen zu können – die sogenannte Kraftausdauer – eine große Bedeutung bei der Vorbeugung von Verletzungen. „Die meisten Verletzungen beim Skifahren ereignen sich nachmittags, wenn sich nach einem langen Skitag die Ermüdung bemerkbar macht“, weiß Dr. Wolfarth. „Eine gute Kraftausdauer verhindert eine frühzeitige Ermüdung. Dadurch verfügt der Skifahrer auch bei längeren Abfahrten und am Ende des Skitages noch über ausreichend Kraft, um gut koordinierte und technisch saubere Schwünge zu fahren und so das Sturz- und Verletzungsrisiko gering zu halten.“

## Ausdauer verbessert Erholungs- und Konzentrationsfähigkeit

Ausdauertraining gehört im Sinne einer Verletzungsprophylaxe ebenfalls zur Vorbereitung auf den Skiwinter. „Eine gute Grundlagenausdauer dient dabei nicht nur als Basis für das darauf aufbauende Training von Kraft und Kraftausdauer“, erklärt Dr. Wolfarth. „Beim alpinen Skifahren handelt es sich im Grunde um eine Intervallbelastung, bei der



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter [www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv)

die einzelnen Abfahrten die Belastungs- und die Liftfahrten die Erholungsphasen darstellen. Da gut Ausdauertrainierte über eine bessere Erholungsfähigkeit verfügen, steht ihnen bei jeder Abfahrt ein größerer Teil ihres Leistungspotenzials zur Verfügung.“ Darüber hinaus verbessere eine gute Grundlagenausdauer auch die Konzentrationsfähigkeit und mindere dadurch das Verletzungsrisiko: „Die zentralnervöse Ermüdung setzt später ein, der Skifahrer kann schneller und besser auf unvorhergesehene Ereignisse wie Bodenwellen, veränderte Schneebedingungen oder plötzlich auftauchende Hindernisse reagieren.“

## Koordination und Technik verhindern Stürze

Neben den konditionellen Faktoren Kraft, Kraftausdauer und Ausdauer spielen natürlich die koordinativen Fähigkeiten eine entscheidende Rolle bei der Vorbeugung von Verletzungen im Skisport. „Koordinationstraining auf instabilen Unterlagen wie MFT-Disks und Ballkissen oder auch Slacklines schult die im Skisport so wichtige Gleichgewichtsfähigkeit und hilft so, Stürze zu vermeiden“, erklärt Dr. Wolfarth. Gleichzeitig werde die muskuläre Koordination – also das Zusammenspiel der an einer Bewegung beteiligten Muskeln – verbessert und damit die Voraussetzung für eine gute Skitechnik geschaffen. Um das persönliche Fahrkönnen zu steigern, empfiehlt der Sportmediziner vor allem Anfängern, ihre technischen Fertigkeiten unter Anleitung kompetenter Übungsleiter in Skikursen der DSV-Skischulen oder der Vereine des DSV zu verbessern: „Da die meisten Verletzungen aus Stürzen, und diese in der Regel aus Fahrfehlern resultieren, ist eine gute Skitechnik ein entscheidender Faktor zur Verletzungsvorbeugung.“

## Sicher mit der richtigen Ausrüstung

Auch die richtige Ausrüstung trägt zur Vorbeugung von Verletzungen bei. Neben der obligatorischen Schutzausrüstung mit Helm, Brille und möglichst auch Rückenprotektor gehört dazu auch eine vom Fachmann individuell eingestellte Bindung sowie ein dem persönlichen Können entsprechender Ski. Nicht unterschätzt werden sollte der Einfluss funktioneller, dem Wetter angepasster Bekleidung. „Bereits eine leichte Unterkühlung führt zu deutlichen Einschränkungen der Leistungs-, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit und erhöht damit das Verletzungsrisiko“, warnt Dr. Wolfarth. „Warme, wasserdichte und atmungsaktive Bekleidung ist daher beim Wintersport Pflicht – insbesondere bei Kindern, die im Vergleich zu Erwachsenen über eine geringere Fähigkeit zur Temperaturregulation verfügen.“

## Verhalten während des Skitages

Durch ein entsprechendes Training und die richtige Ausrüstung optimal vorbereitet, sollten Skisportler noch einige Verhaltensregeln beachten, um den Skitag möglichst verletzungsfrei genießen zu können. Ein kurzes Aufwärmen von wenigen Minuten bringt den Körper auf „Betriebstemperatur“ und hilft, die geforderten Bewegungsabläufe sinnvoll vorzubereiten. Die Fahrweise sollte dem persönlichen Können und Trainingszustand angepasst werden, besondere Vorsicht gilt bei den ersten und letzten Abfahrten des Tages. Ausreichender Nachtschlaf und Erholungspausen während des Skitages steigern Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und damit die Sicherheit. Und: Alkoholgenuss ist vor allem bei schnellen und koordinativ anspruchsvollen Sportarten wie dem Skifahren tabu! Werden diese Vorschläge berücksichtigt, kann das Verletzungsrisiko auch beim alpinen Skilaufen minimiert werden und einem Wintervergnügen mit Freude an der Natur und Spaß an der körperlichen Aktivität steht nichts mehr im Wege. Sollte doch etwas passieren, helfen die DSV-Skiversicherungen.

Informationen zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:  
Link: [www.ski-online.de/presse](http://www.ski-online.de/presse) – Zugang: [presse/presse](http://www.ski-online.de/presse/presse)  
Pfad Zielordner: [02\\_Themenfelder/02\\_05\\_Gesundheit\\_beim\\_Sport/02\\_05\\_05\\_DSV-aktiv\\_Sportmedizinserie](http://www.ski-online.de/presse/presse/02_Themenfelder/02_05_Gesundheit_beim_Sport/02_05_05_DSV-aktiv_Sportmedizinserie)

## Überblick

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführliche Informationen (Fotos, Texte) über den DSV-Presseserver:

- Sicherheit im Skisport
- Service
- Ausrüstung
- Umwelt- & Naturschutz
- Skigeschichte
- Skitouren & Hochgebirge
- Sport & Schule
- DSV nordic aktiv
- DSV-Skiversicherungen
- Rechtswesen
- Ausbildung
- Sportmedizin
- Seniorensport
- DSV-Wettkampferien
- Skisport mit Behinderung

## Die sieben Themen der DSV-Sportmedizinserie

### Teil I – Vorbeugung von Verletzungen im Skisport

Neben der skifahrerischen Technik, der richtigen Ausrüstung und dem Verhalten des Sportlers trägt vor allem die körperliche Fitness zur Vermeidung von Verletzungen bei.

### Teil II – Skisport und Immunsystem

Richtig dosierte sportliche Aktivitäten stärken das Immunsystem. Richtige Kleidung, gesunde Ernährung und ausreichende Erholung müssen aber berücksichtigt werden.

### Teil III – Wiedereinstieg in den Skisport

Der Skisport kann auch „Sportmuffel“ motivieren, wieder aktiv zu werden. Wiedereinsteiger sollten jedoch nur mit entsprechender Vorbereitung auf die Piste gehen.

### Teil IV – Frauenspezifische Verletzungen im Skisport und deren Vorbeugung

Frauen bringen andere körperliche Voraussetzungen mit und fahren anders Ski. Mit der richtigen Ausrüstung und speziellem Training können sie das Risiko „typischer“ Verletzungen reduzieren.

### Teil V – Skisport bei orthopädischen Vorerkrankungen

Mit speziellen, gelenkschonenden Fahrtechniken und der richtigen Ausrüstung müssen die meisten Betroffenen von Gelenkerkrankungen nicht auf Skisport verzichten.

### Teil VI – Skisport bei internistischen Vorerkrankungen

Der Skisport kann einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung und Behandlung von Bluthochdruck oder Stoffwechselerkrankungen wie *Diabetes mellitus* leisten.

### Teil VII – Skisport für Menschen mit Behinderung

Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen können Wintersport betreiben - innovative Skisportgeräte ermöglichen allen den Spaß am Skisport.



Optimaler Schutz für  
Wintersportler mit den  
DSV-Skiversicherungen!

Mehr Informationen unter  
[www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv)