



## **Die Ski-Saison unbeschwert genießen**

*Die Ski-Saison unbeschwert genießen*

Kreuzbandrisse zählen zu den häufigsten Verletzungen beim Skifahren. Behandlung und Rehabilitation einer solchen Verletzung können langwierig sein und auch Folgeschäden sind nicht ausgeschlossen. Die Kreuzbänder sorgen für die Möglichkeit der Drehung und Beugung des menschlichen Knies. Dabei verbinden die vorderen und hinteren Bänder Ober- und Unterschenkel miteinander. Ein Riss entsteht, wenn sich der Unterschenkel zu sehr nach außen dreht, während der Oberschenkel in einer geraden Position verharrt. Die Beine formen dann ein X. Von Kreuzbandrissen ist das vordere Band häufiger als das hintere Band betroffen und besonders Frauen sind anfällig für diese Verletzung, weil bei ihnen die X-Bein-Stellung häufiger als bei Männern vorkommt.

Für die Therapie eines Kreuzbandrisses kommen verschiedene Möglichkeiten in Frage. Ausschlaggebend sind die Begleiterscheinungen. Ist das Ausmaß gering, ist eine Behandlung mittels gezielter Physiotherapie möglich. Gerade bei älteren Menschen kann dies die bevorzugte Wahl sein, da hier das Risiko eines operativen Eingriffs möglicherweise zu hoch ist.

Bei komplexeren Kreuzbandrissen ist eine Operation jedoch oft unvermeidbar. Nach der Behandlung ist die Beachtung der Genesungszeit sehr wichtig. So begehen viele den Fehler, dass sie das operierte Knie zu früh wieder belasten.

Optimalerweise kommt es jedoch gar nicht erst zum Kreuzbandriss. "Kalte Gelenke sind klare Risikofaktoren", sagt Dr. Michael Jung, Facharzt für Orthopädie in Berlin. Skifahrer sollten also das Aufwärmen vor der Abfahrt nicht vergessen. Dabei reicht es oft schon, wenn die Skifahrer ohne Ski umherlaufen. Der Start sollte erst erfolgen, wenn die Gelenke warm und gut beweglich sind.

Auch der Aufbau einer entsprechenden Fitness ist eine gute Prophylaxe. So wappnet frühzeitiges Muskeltraining den Körper vor den Belastungen, welche beim Skifahren entstehen. Da ein Skitag mitunter lang werden kann, kommt es nicht selten zu Ermüdungserscheinungen und in der Folge zu Unachtsamkeiten und Konzentrationsmängeln. Dies erhöht die Verletzungsgefahr. Eine gute Vorbereitung mit entsprechenden Ausdauertraining beugt solchen Ermüdungserscheinungen beim Skifahren vor.

Ebenso lassen sich mittels einer breitbeinigen Fahrtechnik Verletzungsrisiken minimieren. So sorgt breitbeiniges Fahren für eine größere Auflagenfläche und erhöht die Stabilität des Fahrers. Auch Sturztraining in Skischulen, bei dem "richtiges" Fallen gelernt wird, reduziert das Verletzungsrisiko. Und nicht zuletzt spielt natürlich die Geschwindigkeit eine Rolle. Je schlechter die Sicht und je unsicherer die Pistenlage, desto geringer sollte das Tempo und so umsichtiger die Fahrweise ein.

## **Pressekontakt**

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung  
Friedrichstraße 33  
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de  
info@orthozentrum-berlin.de» ¿

## **Firmenkontakt**

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung  
Friedrichstraße 33  
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de  
info@orthozentrum-berlin.de» ¿

Das Orthozentrum Berlin steht für Orthopädie und Unfallchirurgie auf dem neuesten Stand der medizinischen Kunst und Wissenschaft, kombiniert mit einer menschlich-warmen Umgangskultur.

Leistungsspektrum:

Knie-/Schulter-Arthroskopie  
Kyphoplastie  
Handchirurgie  
Ellenbogen-Chirurgie  
Arbeits/Schulunfallbehandlung  
Akupunktur  
Arthrosebehandlung mit Hyaluronsäure  
Sportlerbetreuung  
Schmerztherapie  
Stoßwellentherapie  
ACP (körpereigene Wachstumsfaktoren)  
Weitere Therapieformen  
Sonografie der Säuglingshüften