



Tipps für den Skiurlaub: So kommen Sie verletzungsfrei die Piste hinunter

Tipps für den Skiurlaub: So kommen Sie verletzungsfrei die Piste hinunter

"Nicht wenige Patienten könnten sich einiges ersparen, wenn sie ein paar einfache Regeln beim Wintersport beherzigen würden", hat Dr. Gerhard Eller von der Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie Eller & Kellermann in Berlin-Mitte beobachtet. "So können insbesondere ältere Wintersportler Knieverletzungen wirksam vorbeugen, wenn sie mit Skigymnastik ihre Muskulatur kräftigen und ihre Koordination verbessern. Immerhin 37 Prozent der über 40.000 Skisportverletzungen pro Saison betreffen das Knie." Daneben gibt es eine Reihe weiterer Empfehlungen, die Sie bereits bei der Planung des nächsten Wintersporturlaubs bedenken sollten:

Wenn Sie noch keine Erfahrung in der jeweiligen Sportart haben, lassen Sie sich fachmännisch einweisen. Vereinbaren Sie am besten vorab einen Kurs bei einer entsprechenden Schule am Urlaubsort.

Wählen Sie Ihren Fahrstil gemäß Ihrem Können. Das gilt ebenso für die Ausrüstung und die von Ihnen gewählten Hänge mit ihren unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

Essen und trinken Sie ausreichend (am besten keinen Alkohol), um Entkräftung und Dehydrierung vorzubeugen.

Tragen Sie einen Helm und ggf. weitere Protektoren (etwa für Handgelenke oder Wirbelsäule) sowie eine den Licht- bzw. Witterungsverhältnissen angepasste Skibrille.

Machen Sie ausreichend Pausen, um Ihren Körper nicht überzustrapazieren, vor allem wenn Sie normalerweise nicht viel Sport treiben.

Wärmen Sie Ihre Muskulatur zu Anfang und nach Pausen immer auf, bevor Sie auf die Bretter steigen.

Achten Sie auf die Sicherheit und aktuelle Befahrbarkeit der von Ihnen gewählten (in jedem Fall offiziell freigegebenen) Pisten.

Lassen Sie Ihre Skibindung vor dem Urlaub von einem Profi einstellen.

Diese Verhaltensregeln unterstreicht auch die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie. Wenn auch Sie sich danach richten, kommen Sie mit deutlich größerer Wahrscheinlichkeit gesund und munter aus dem Winterurlaub zurück.

Pressekontakt

Eller & Kellermann

Herr Dr. Gerhard Eller
Leipziger Platz 14
10117 Berlin

orthopädie-mitte.de
kontakt@orthopädie-mitte.de

Firmenkontakt

Eller & Kellermann

Herr Dr. Gerhard Eller
Leipziger Platz 14
10117 Berlin

orthopädie-mitte.de
kontakt@orthopädie-mitte.de

Fachärzte für Orthopädie, Unfallchirurgie, Durchgangsarztverfahren, Notfallmedizin, Fußchirurgie (GFFC), Akupunktur (A Diplom), Spezielle Schmerztherapie, Chirotherapie, Osteopathie, Sportmedizin, Spezielle Unfallchirurgie, Sportmedizin, Fach/Sachkunde Radiologie und Strahlenschutz

Praxis-Konzept:

Wir sind anders

Es gibt Mediziner, die nach dem Motto "Viel hilft viel" verfahren. Die immer sofort die ganz großen Apparate und Therapien hervorholen. Die sich keine Gelegenheit entgehen lassen, mit dem Skalpell zu arbeiten - und dabei nicht selten mehr Schaden als Nutzen anrichten.

Wir dagegen gehen nach einem anderen Ansatz vor. Er lässt sich zusammenfassen in der Maxime "So viel wie nötig, so wenig wie möglich". Das heißt natürlich nicht, dass wir geizen würden. Sondern vielmehr, dass wir Sie und Ihren Körper nicht mehr beeinträchtigen, als es für das Behandlungsziel unumgänglich ist. Bei uns bekommen Sie ehrliche Medizin. Schonend, effizient, patientenorientiert.