

Koordination statt Ordnung

Ein gezieltes Training kann das Verletzungsrisiko halbieren. Ebenso das Aufwärmen vor der Abfahrt.



Optimales Trockentraining: Das Verletzungsrisiko beim Skifahren kann dadurch halbiert werden, sagt Unfallchirurg Benedetto

Im Winter 2007/08 gab es einen deutlichen Anstieg der Zahl der Skiunfälle. Univ.-Prof. **Karl Benedetto**, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Unfallchirurgie, gibt Tipps für die richtige Vorbereitung auf die Saison.

KURIER: Wo sehen Sie derzeit die größten Risiken?

Karl Benedetto: In den vergangenen zwei Jahren haben die schweren Knieverletzungen um 15 Prozent zugenommen – vor allem Verrenkungsbrüche und Kreuzbandrisse bzw. -einrisse mit einer Beeinträchtigung der umliegenden Gefäße. Eine

zunehmende Problemgruppe sind hier übergewichtige und schlecht trainierte Kinder. Eine Hauptursache ihrer Unfälle sind große Mängel in der Koordination.

Wurde die Bedeutung eines Koordinationstrainings für Hobbyskifahrer bisher unterschätzt?

Ich glaube schon. Dabei ist die Wirkung erwiesen: Untersuchungen mit Handballern in Skandinavien haben gezeigt, dass gezieltes Koordinationstraining das Verletzungsrisiko halbiert. In Italien hat man zwei Fußballmannschaften untersucht: Die Trainingseinheiten unterschieden sich nur dadurch, dass eine Mannschaft drei Mal in der Woche zusätzlich ein halbstündiges Koordinationstraining absolvierte. In diesem Team sank die Verletzungshäufigkeit ebenfalls um 50 Prozent. Ähnliche Daten gibt es für den Skisport.

Wie soll man die Koordination trainieren?

Versuchen Sie zum Beispiel, sich auf einem Bein stehend das Schuhband zu binden. Oder stellen Sie sich drei Mal in der Woche je zehn Minuten auf ein Wackelbrett. Falls Sie zwei solcher Scheiben besitzen: Schießen Sie mit einem Partner auf den Brettern stehend einen Ball hin und her. Ingmar Stenmark war übrigens deshalb einer der begnadetsten Slalomfahrer, weil er regelmäßig auf einem Seil die Balance trainiert hat.

Wie kann man vor der Skisaison Kraft und Ausdauer verbessern?

Zwei Mal in der Woche eine Stunde Laufen, Nordic Walken, Radfahren oder Schwimmen stärkt bereits die Grundlagenausdauer. Für das Krafttraining reichen mehrmals in der Woche einige einfache Übungen – das muss nichts sehr Spezielles sein. Liegestütz oder Kniebeugen sind nach wie vor sehr gut, ebenso Übungen mit dem Theraband. 20 Wiederholungen sollte man jeweils schaffen.

Wie wichtig ist Aufwärmen vorm Skifahren?

Sehr wichtig. Es verringert das Verletzungsrisiko um die Hälfte. Das hat eine Studie des Instituts für Sportwissenschaft der Uni Innsbruck gemeinsam mit dem Österreichischen Skiverband ergeben. Bei einem Kaltstart sind Sie viel unbeweglicher. Es verbessert sich Ihre Gelenkigkeit schon deutlich, wenn Sie mit angeschnallten Skiern vor der Abfahrt einige Meter bergauf gehen.

Was bringt das Tragen des Ski-Helmes?

Eine Verringerung der Kopfverletzungen um die Hälfte. In Vorarlberg betrafen bis 2004 knapp zehn Prozent aller Verletzungen den Kopf. Dann starteten große Kampagnen für das Helmtragen. Das Ergebnis: Heute beträgt der Anteil der Kopfverletzungen weniger als fünf Prozent.

Artikel vom 24.11.2008 06:49 |

KURIER

| Interview: Ernst Mauritz