

CRANIOSACRAL THERAPIE UND FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE INTEGRATION (FOI)



Das Rückgrat der Lebensqualität

NEWSLETTER - AUSGABE NOVEMBER 2016

Prävention vor der Ski-/Snowboardsaison

Verletzungen	2
Den Körper für den Schneesport vorbereiten	3
Material und Schutzausrüstungen	4
10 Verhaltensregeln für Ski- und Snowboardfahrer	6
Und bevor es richtig los geht ... Bitte aufwärmen	7

Prävention vor der Ski-/Snowboardsaison

Ski- und Snowboardfahren gehören zu den beliebtesten Sportarten in der Schweiz. Jedes Jahr sind ca. 2,520 Millionen Einwohner der Schweiz zumindest gelegentlich mit Skiern auf den Pisten unterwegs, 367 000 mit dem Snowboard. Die Anzahl aktiver Schneesportler aus der Schweizer Wohnbevölkerung hat zwischen 2007 und 2013

Aktuell verletzen sich jedes Jahr durchschnittlich 87 000 Schneesportler auf Schweizer Pisten so schwer, dass sie ärztlich behandelt werden müssen. In den letzten 15 Jahren ist die Anzahl Verletzte in der Schweiz relativ stabil geblieben.

Quelle: *bfu.ch*



Verletzungen

Skifahrer

Die häufigste **Verletzungslokalisation** beim Skifahren ist mit rund 1/3 aller Verletzungen das **Knie**. Ebenfalls sehr häufig sind Verletzungen im Bereich der **Schulter und des Oberarms**; dabei machen die Schulterverletzungen mit rund 4–11 Prozentpunkten den grössten Anteil aus.

Rund 16 % der Verletzungen beim Skifahren betreffen den **Kopf**. Sie sind die Hauptursache für schwere und gar tödliche Verletzungen auf Schneesportpisten. Selten, aber ebenfalls für schwere oder gar tödliche Verletzungen beim Skifahren verantwortlich sind Traumen der **Wirbelsäule**.

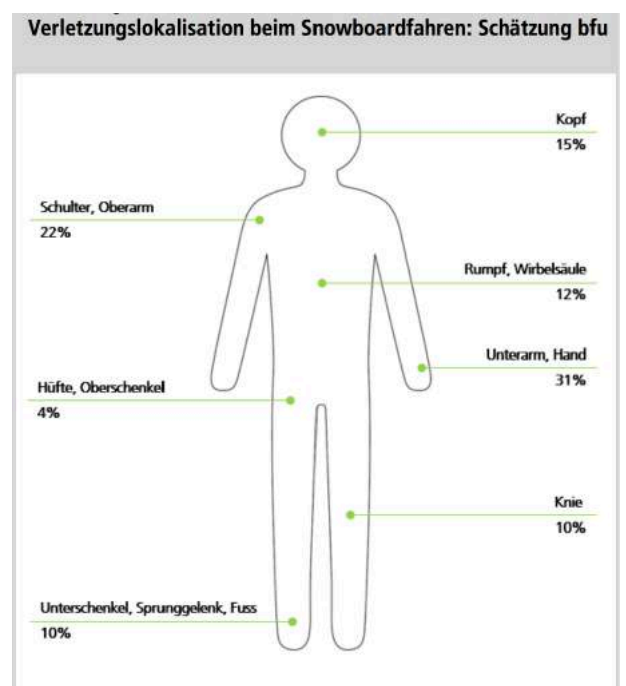
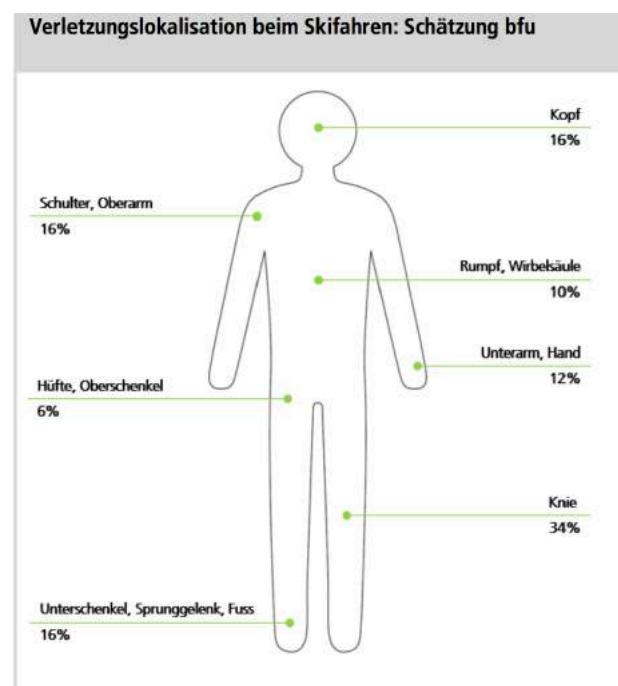
Eine für das Skifahren charakteristische Verletzung ist der «**Ski-Daumen**» (häufige Bandverletzung am Daumen), wobei der Skistock an der Entstehung dieser Verletzung beteiligt ist. Sie macht rund 4–10 % aller Verletzungen beim Skifahren aus.

Snowboardfahrer

Snowboardfahrer verletzen sich am häufigsten an den **oberen Extremitäten**, insbesondere im Bereich des **Handgelenks**. Handgelenksverletzungen machen rund 1/4 aller Verletzungen beim Snowboardfahren aus.

Nebst dem Handgelenk ist aber auch der Bereich der **Schulter und des Oberarms** beim Snowboardfahren häufig von Verletzungen betroffen. Die Schulterverletzungen alleine machen bereits einen Anteil von 8–16 % aller Verletzungen und 20–34 % der Verletzungen an den oberen Extremitäten aus.

Auch beim Snowboardfahren sind die **Kopfverletzungen** sowie Verletzungen der **Wirbelsäule**, insbesondere des **Rückenmarks**, die folgenschwersten.



Den Körper für den Schneesport vorbereiten

Bein- und Rumpfmuskulatur ist beim Skifahren und Snowboarden stark gefordert. Wenn der Körper gut vorbereitet ist, wird es beim Fahren mehr Spass machen und vor allem wird das Risiko von Stürzen und somit von Verletzungen reduziert.

Als Vorbereitung auf den Schneesport empfehlen wir Ihnen die Grundübungen, die wir in unserem Newsletter vom April 2015 (http://www.bestler-practice.ch/resources/Documents/042015_Newsletter.pdf) 3- bis 5-mal pro Woche durchzuführen. Ihr Rücken wird mobilisiert und Ihre Muskulatur wird verstärkt und gedehnt.

Folgende **Aktivitäten** könnten dazu **im Alltag integrieren** werden:

1. Laufen Sie die **Treppen** hoch und runter anstatt den Lift zu nehmen
2. Steigen Sie **1 bis 2 Bus-/Tramhaltestelle vor Ihrem Ziel** und laufen Sie den restlichen Weg
3. Wenn der Arbeits-/Schulweg es erlaubt, tauschen Sie das Auto gegen **Fahrrad**
4. Lassen Sie das Auto stehen und erledigen Sie Aktivitäten des Alltags zu Fuss z.B. bei kleinen Einkäufen **zu Fuss** gehen
5. Während **langem Telefongespräch** können Sie folgende Übung durchführen: Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand und beugen Sie die Knie. Ober- und Unterschenkel sollten etwa im rechten Winkel stehen. Bleiben Sie eine Weile so, dann gehen Sie ein paar Schritte und lockern die Beine. Wiederholen Sie die Übung einige Male.
6. Putzen Sie die Zähne **auf einem Bein stehend** und dann auf dem anderen
7. Machen Sie vor dem Waschbecken zehn **Kniebeugen**
8. Auch **Staubsaugen, Fensterputzen oder andere Hausarbeit** zählen. Passen Sie jedoch auf, dass Sie eine gute Rückenhaltung haben! Zusätzlicher Tipp, um die beidseitige Belastung sowie für die **Förderung der Koordination**: Putzen Sie zuerst mit der einen, dann mit der anderen Hand
9. Suchen Sie sich vorzugsweise **Hobbys** aus, bei denen Sie sich **bewegen** müssen

Material und Schutzausrüstung

Die Auswahl an Skis und Snowboards hat deutlich zugenommen. Die richtige Wahl des passenden Schneesportgeräts ist schwieriger als früher und hängt noch mehr vom persönlichen Fahrstil und Fahrkönnen ab.

Beim Kauf oder bei der Miete der Ausrüstung ist es sehr wichtig, sich durch Fachspezialisten beraten zu lassen. **Vor der Saison sollten Schuhe, Bindungen sowie Beläge und Kanten kontrolliert werden.** Gerade die Kanten tragen wesentlich zur Sicherheit bei. Sind sie verrostet oder abgerundet, kommt es auf vereisten Pisten zu unkontrollierten Rutschen.

Brillen- und Kontaktlinsenträger

Umfragen auf Schweizer Schneesportpisten zeigen, dass 45% der Brillen- und 5% der Kontaktlinsenträger ihre Sehhilfen beim Fahren nicht tragen. Das dürfte Auswirkungen auf das Unfallgeschehen haben, denn wechselnde Schnee- und Lichtverhältnisse sowie kontrastarme Sichtbedingungen stellen sehr hohe Anforderungen an die Sehleistung.

Schneesporthelm

Die Schutzwirkung des Schneesporthelms ist wissenschaftlich bestätigt: Das Tragen eines Schneesporthelms reduziert das Risiko einer Kopfverletzung bei einem Sturz oder einer Kollision um rund ein Drittel. Die Forscher sind sich auch einig: Das Helmtragen führt nicht zu einer Risikokompensation durch schnelleres Fahren und erhöht ebenso wenig das Risiko für Nackenverletzungen.

- Tragen Sie beim Ski- und Snowboardfahren immer einen Helm. Achten Sie auf die Normbezeichnung EN 1077 A oder B (Europäische Norm für Ski- und Snowboardhelme).
- Der Helm muss gut sitzen, sollte weder wackeln noch drücken und auch mit Sonnen- oder Skibrille bequem zu tragen sein. Probieren Sie ihn beim Kauf unbedingt selber an.
- Die bfu empfiehlt, den Helm nach

spätestens 5 Jahren zu ersetzen, auch wenn noch keine defekten Stellen feststellbar sind. Grund ist die Alterung der Kunststoffe, deren Eigenschaften sich im Laufe der Zeit verändern.



Handgelenkschutz

Insbesondere Anfänger verletzen sich beim Snowboardfahren oft am Handgelenk. Häufig verlieren sie bei geringer Geschwindigkeit oder gar im Stand das Gleichgewicht und fallen rückwärts auf die ausgestreckten Arme. Dadurch erfahren das Handgelenk und der Unterarm einen Kraftstoss in Richtung des Unterarms bzw. eine starke Überstreckung des Handgelenks, was häufig zu einem Unterarmbruch (distale Radiusfraktur) führt.

Das Tragen eines wirksamen Handgelenkschutzes hilft viele Verletzungen zu vermeiden oder den Schweregrad zu vermindern. Verschiedene Untersuchungen liefern den Nachweis, dass heute verfügbare Schützer das Risiko einer Handgelenkverletzung um rund die Hälfte reduzieren.

Rückenschutz

Rückenprotektoren können, abhängig von Konstruktion und Material und nur wenn sie optimal der Körpergrösse angepasst sind, die Wirkung von direkten Schlägen auf den Rücken dämpfen, die Einwirkung eines spitzen Gegenstandes (z.B. einer Skispitze) mindern, aufgrund der veränderten Eigenwahrnehmung eine leicht verbesserte Stabilisierung des Rumpfes bewirken.

Lassen Sie sich von einem Fachspezialisten beraten!

10 Verhaltensregeln für Ski- und Snowboardfahrer

Quelle: FIS – Internationaler Ski-Verband



Regel 1: Rücksichtnahme auf die anderen Skifahrer und Snowboarder

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.



Regel 2: Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.



Regel 3: Wahl der Fahrspur

Der von hinten kommende Skifahrer und Snowboarder muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Skifahrer und Snowboarder nicht gefährdet.



Regel 4: Überholen

Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder von links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer oder Snowboarder für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.



Regel 5: Einfahren, Anfahren und hangaufwärts Fahren

Jeder Skifahrer und Snowboarder, der in eine Abfahrt einfahren, nach einem Halt wieder anfahren oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.



Regel 6: Anhalten

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer oder Snowboarder muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.



Regel 7: Aufstieg und Abstieg

Ein Skifahrer oder Snowboarder, der aufsteigt oder zu Fuss absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen.



Regel 8: Beachten der Zeichen

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss die Markierung und die Signalisation beachten.



Regel 9: Hilfeleistung

Bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet.



Regel 10: Ausweispflicht

Jeder Skifahrer und Snowboarder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

Quelle: bfu.ch / FIS Internationaler Ski Verband

Und bevor es richtig los geht ... Bitte aufwärmen!

1. Schneeballschlacht

Wer mit mehreren Leuten unterwegs ist, kann im Schnee eine Runde Schneeballschlacht spielen. Gerade mit Skischuhen an den Füßen macht das noch mehr Spass. Wer keine Lust auf Schneeballschlacht hat oder alleine unterwegs ist, kann auch auf der Stelle 3-4 Minuten laufen.



2. Hampelmann

Ohne Ski an den Füßen wie ein Hampelmann springen.

3. Bein schwingen

Ein Bein mehrmals unter dem Körper hindurch schwingen und sich dabei mit beiden Händen auf die Skistöcke stützen.

4. Bein heben

Mit Ski stehen und abwechselnd ein Bein anheben, bis der Oberschenkel waagrecht zum Boden ist.

5. Langlauf

Abwechselnd ein Bein nach vorne und das andere nach hinten rutschen. Um nicht abzurutschen stützt man sich dabei mit den Skistöcken ab.

Und sollte es doch zu Unfall kommen ...

Begleitend zu Behandlungen verordnet vom Arzt sind wir mit Craniosacral Therapie und FOI – Funktionelle Osteopathie Integration auch für Sie da!

Nächste Ausgabe:
Januar 2017

Thema:
Skoliose



Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an bodytherapy@bestler-practice.ch oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/Subscribe.html>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.

Herzliche Grüsse
Roseline Bestler



Standort Aarau
Bahnhofstrasse 86, 5000 Aarau

Roseline Bestler

Tel. 032 510 88 34
Mail: bodytherapy@bestler-practice.ch

Standort Baden
Zürcherstrasse 27, 5400 Baden

Ivana Silvestri

Tel. 056 511 05 75
Mail: i.silvestri@bestler-practice.ch



*Roseline Bestler,
Gründerin von Bestler Practice*



*Ivana Silvestri,
Selbständige Therapeutin bei Bestler Practice in Baden*