

Pressemitteilung

## **Spaß im Schnee: Fünf Tipps für Skifahren ohne Gelenkschmerzen von Dr. Alexander Mayer**

Wiesbaden, November 2024

**Auf der Liste der beliebtesten Urlaubsaktivitäten der Deutschen steht das Skifahren im Winter ganz weit oben. Zu Recht, denn Skisport macht nicht nur Spaß, sondern ist durch die Bewegung in frischer Bergluft und idealerweise bei strahlendem Sonnenschein in malerischer Kulisse auch äußerst gesundheitsfördernd. Auf der anderen Seite ist es aber auch eine Sportart mit hohem Verletzungsrisiko. Dr. Alexander Mayer, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie an der ATOS Klinik Wiesbaden, ist ausgewiesener Gelenkexperte und gibt fünf wertvolle Tipps für eine möglichst schmerzfreie Skisaison:**

### **1. Auf Betriebstemperatur kommen und bleiben**

Die erste Regel für jeden Wintersport: Richtig aufwärmen und warm bleiben! Sind Muskeln und Bänder beim Losfahren noch kalt und steif, herrscht erhöhtes Verletzungsrisiko. Deshalb empfiehlt Dr. Mayer, sich zur Vorbereitung mit ein paar Übungen aufzuwärmen und zu dehnen. Hierfür eignen sich beispielsweise Ausfallschritte und Kniebeugen, gefolgt von statischen Dehnübungen. Damit der Körper während des Skifahrens nicht wieder auskühlt und versteift, ist die richtige Skikleidung von entscheidender Bedeutung: Diese sollte genau passen und aus hochwertigem Material bestehen – denn eine gute Durchblutung und Wärmezirkulation ist der beste Schutz vor Gelenkverletzungen!

### **2. Ausrüstungscheck: Klar zur Abfahrt**

Normalerweise gleichen Knöchel, Knie und Hüfte Dysbalancen in jeder Bewegung aus. Im Skischuh ist der Knöchel allerdings fixiert, dadurch muss vor allem das Knie mehr arbeiten. Höherwertige Ski schwingen weniger und belasten das Knie weniger stark. Auch ein gut sitzender Skischuh mindert die Mehrlast auf das Knie. Drückende Skischuhe hingegen schränken die Bewegungsfreiheit erheblich ein, was zu fehlerhafter Körperhaltung und unter Umständen zu anhaltenden Schmerzen führt. Ski-Equipment muss zum skifahrerischen Können und der eigenen Konstitution passen, um Unfälle zu vermeiden – hier bietet sich eine Beratung im Fachgeschäft an. Dort können Fachleute auch die Skibindung korrekt einstellen, damit sie bei einem Sturz auch auslöst – hier lauert sonst die Gefahr eines verdrehten Knies. Zu guter Letzt helfen Skistöcke, das Gleichgewicht zu halten und Kurven besser zu meistern – ohne die Gelenke zu überlasten –, und sind damit ein nicht zu unterschätzendes Hilfsmittel im Skisport.

### **3. Auf die Technik kommt es an!**

Rücksichtsvoll, kontrolliert und vorausschauend – so fährt es sich auf der Piste am sichersten. Geschwindigkeit und Fahrverhalten sollten daher immer an die Pistenbeschaffenheit, Sichtverhältnisse und Fahrkönnen angepasst werden. Viele Skiverletzungen ließen sich verhindern, wenn Skifahrer alle Bewegungen korrekt ausführen würden. Die richtige Körperhaltung und Belastung des Skis lernt man am besten in der Skischule. Auch fortgeschrittene Fahrer profitieren von einem Kurs, um Techniken zu verinnerlichen und spezifische Situationen zu üben. Dazu zählen auch kleine Details wie die richtige Grifftechnik beim Skistock. Mit dieser lässt sich ein schmerzhafter „Skidaumen“ vermeiden, bei dem das Daumengelenk durch einem Sturz mit der Skistockschlaufe überstreckt wird: einfach von unten durch die Schlaufe greifen, sodass diese nur am Handgelenk hängen bleibt.

## 4. Fit für die Piste

Körperliche Fitness ist beim Skisport essenziell und hilft, Gelenkverletzungen vorzubeugen. Daher ist es ratsam, sich schon vor der Skisaison auf den Wintersport vorzubereiten. Skigymnastik etwa trainiert gezielt wichtige Muskelgruppen wie Oberschenkel und Gesäß und wird in vielen Sportvereinen angeboten oder lässt sich daheim ausüben. Eine starke Muskulatur erhöht die Belastbarkeit, Ausdauer und Kraft und schützt so präventiv vor Überanstrengung und Verletzung. Auch die jeweilige Tagesform spielt natürlich eine Rolle: Überschwängliches Après-Ski am Vorabend? Dann den Skitag besser ruhiger angehen. In jedem Fall sollte man bei diesem anspruchsvollen Sport auf den eigenen Körper achten und hören. Auf keinen Fall Warnsignale wie Schmerzen ignorieren! Außerdem sind Pausen wichtig, um Gelenke zu entlasten, Muskelermüdung zu reduzieren und damit das Verletzungsrisiko zu minimieren.

## 5. Erholung nach dem Sport

Ausreichend Erholung nach einem anstrengenden Skitag ist für den Körper unerlässlich, bevor es am Folgetag wieder auf die Piste geht. Dazu gehört genügend Schlaf! Wer kann, gönnt sich ein heißes Bad und gerne auch eine Massage, um Gelenke zu wärmen und Muskeln zu lockern. Dr. Mayer empfiehlt dazu sanftes Dehnen mit Fokus auf Waden, Oberschenkel, Hüftbeuger und Rücken – dabei die Dehnung 20 bis 30 Sekunden je Muskelgruppe halten. Falls trotz aller Vorsichtsmaßnahmen nach dem Skiurlaub anhaltender Schmerz auftritt, sollte dieser bald von einem Facharzt abgeklärt werden.

Mit diesen Tipps steht einem erfolgreichen Outdoor-Erlebnis nichts mehr entgegen. Bei bereits bestehenden Gelenkproblemen rät der Gelenkspezialist und Sportmediziner Dr. Alexander Mayer zu einem ärztlichen Gespräch vorab. Viel Spaß im Schnee!

### Über die ATOS Klinik Wiesbaden:

Die ATOS Gruppe mit insgesamt zwölf stationären Kliniken, 24 ambulanten Standorten und der Holding-Gesellschaft in München zählt zu den führenden Unternehmen in der orthopädischen Spitzenmedizin und ist ein Portfolio-Unternehmen von Intermediate Capital Group (ICG). Die ATOS Klinik Wiesbaden, Teil der renommierten ATOS Gruppe, bietet ihren Patientinnen und Patienten orthopädische Versorgung mit ganzheitlichem Ansatz auf höchstem medizinischen Niveau. Die Expertise der Fachklinik erstreckt sich dabei über Schulter-, Ellenbogen-, Hand-, Hüft-, Knie- und Sprunggelenkprobleme. Mit hoch spezialisierten Fachärzten, modernster Ausstattung und einem einladenden Klinikambiente setzt die ATOS Klinik Wiesbaden seit 2023 neue Maßstäbe in der Patientenbetreuung.

[atos-kliniken.com/de/wiesbaden/](https://atos-kliniken.com/de/wiesbaden/)

### **Pressekontakt:**

Deutscher Pressestern®  
Bierstadter Str. 9 a  
65189 Wiesbaden  
[www.deutscher-pressestern.de](https://www.deutscher-pressestern.de)

Anke Loeppke  
E-Mail: [a.loepcke@dps-news.de](mailto:a.loepcke@dps-news.de)  
Tel.: +49 611 39539-13

Juliane Braun  
E-Mail: [j.braun@dps-news.de](mailto:j.braun@dps-news.de)  
Tel.: +49 611 39539-12