

SBK gibt Tipps für das sichere Skivergnügen

Rückenverletzungen vermeiden durch gute Vorbereitung

München, 18.02.2010. Jetzt zur kalten Jahreszeit treibt es zahlreiche Wintersportler in die Berge. Jung und Alt gehen ihrer alpinen Leidenschaft, dem Skifahren oder Snowboarden nach. Frische Luft und Bewegung sind für den Körper besonders gesundheitsfördernd, und der anstrengende Sport steigert neben Selbstbewusstsein und Wohlbefinden auch die körperliche Fitness. Allerdings ist Vorsicht geboten: Schon bei einem harmlosen Sturz kann es nämlich zu einer Rückenprellung kommen, die für den Verletzten zu einer unangenehmen Erinnerung an den Urlaub wird. Die SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse) empfiehlt daher eine gute Vorbereitung auf das winterliche Vergnügen.

Beim Skifahren werden Beinmuskulatur und Gelenke stark beansprucht – aber auch der Rücken kann unter den ungewohnten Bewegungen in der Kälte, insbesondere den Stauch- und Drehbelastungen, leiden. Damit das nicht passiert, empfiehlt die SBK, frühzeitig vor dem Skiurlaub ausreichend die Muskeln und die Dehnfähigkeit zu trainieren.

Zu einer optimalen Vorbereitung zählen spezielle Gymnastikübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule und der Haltemuskulatur. Vor Trainingsbeginn sollte man sich fünf Minuten lang, beispielsweise durch sanftes Laufen, aufwärmen. Zu empfehlen ist eine Übung, die die Rückenmuskulatur stärkt: Auf dem Rücken liegend werden die Beine angewinkelt, während die Füße auf dem Boden bleiben und das Becken angehoben wird, bis Oberkörper und Oberschenkel eine gerade Linie bilden. In dieser Position wird die Spannung für einige Sekunden gehalten. Diese Übung sollte zehn Mal wiederholt werden.

Einen zusätzlichen, wichtigen Schutz bietet die entsprechende Ausrüstung mit Helm und Rückenprotektoren.

Wie die Auswertungsstelle für Skiunfälle (ASU Ski) mitteilt, verletzen sich jede Wintersaison immer noch knapp 50.000 der rund 4,2 Millionen Skifahrer beim alpinen Vergnügen. Immerhin sind das 50 Prozent weniger als in der Wintersaison 1979/1980. Während bei Frauen besonders häufig Verletzungen der Knie beobachtet werden, sind bei Männern häufiger die Schultern in Mitleidenschaft gezogen. Am Rumpf verletzen sich jährlich rund 17,4 Prozent der Wintersportler.

Über die SBK:

Die SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse) ist eine geöffnete, bundesweit tätige Betriebskrankenkasse und gehört mit fast 1 Million Versicherten zu den vier größten Betriebskrankenkassen und zu den 20 größten Krankenkassen in Deutschland. Die SBK ist mit über 100 Geschäftsstellen und über 1.300 Mitarbeitern nahe bei ihren Kunden. Sie betreut ferner über 100.000 Firmenkunden bundesweit. In der mehr als 100-jährigen Geschichte der SBK stand und steht der Mensch immer im Mittelpunkt ihres Handelns. Sie unterstützt auch heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. Beim Wettbewerb „Deutschlands kundenorientierteste Dienstleister“ gehört die SBK seit Jahren zu den Besten. Beim Kundenmonitor 2009 belegte sie zum dritten Mal in Folge einen Spitzenplatz unter den Krankenkassen. Gleichzeitig konnte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ 2009 erneut unter den besten 100 Unternehmen platzieren und ist auch im europäischen Umfeld ganz vorne mit dabei.

Für Rückfragen:

SBK

Franziska Wolschk
stv. Pressesprecherin
Heimeranstraße 31
80339 München

Telefon: +49 (0) 89 62700-479

E-Mail: franziska.wolschk@sbk.org

Internet: <http://www.sbk.org>

Süddeutscher Verlag onpact GmbH
Heidi Maary Fintzen
Hultschiner Straße 8
81677 München

Telefon: +49 (0) 89 2183-7281

Fax: +49 (0) 89 2183 -7209

E-Mail: heidi.fintzen@sv-onpact.de

Internet: www.sv-onpact.de