

## „Sport muss man lernen“

Übungen, die dem einen Rücken guttun, können dem anderen schaden. Besonders auf Wintersportarten sollte ein Training den Körper vorbereiten

Von Katrin Schmidt

Sport ist Mord – eine Redensart und eine Ausrede, die einigen wahrscheinlich sehr bekannt vorkommt. Aber nicht ganz falsch, denn jeder Sport muss richtig gemacht werden, damit er nicht mehr schadet als er gut tut. In unserem zweiten Teil der Serie Rückenfit 2014 sprechen wir mit unserem Experten Alexander Fräcke darüber, wie man den richtigen Sport für sich entdeckt.

„Sport muss man lernen“, bringt es der Heiligenhauser Physiotherapeut Alexander Fräcke auf den Punkt. „Ich empfehle jedem, bevor er eine Sportart ausprobieren oder für sich entdecken will, erst mal eine Sportuntersuchung bei einem Orthopäden. Dann kann ich besser entscheiden, welche Sportart für mich geeignet ist und welche womöglich nicht.“ Denn genauso unterschiedlich wie die Sportmöglichkeiten sind, so individuell reagiert der Körper darauf. „Jeder hat ein anderes Beschwerdebild. Eine Übung kann dem einen unheimlich gut tun, während sie für den nächsten schädlich ist. Man kann also nie generell von für den Rücken guten oder nicht guten Sportarten sprechen“, erklärt Alexander Fräcke.

### Gezielte Gymnastik

Und Sport lernen, das gilt vor allem für die Sportarten, denen viele in dieser Jahreszeit nachgehen – dem Wintersport. „Wer zum ersten Mal auf Skiern oder auf dem Snowboard steht, der sollte dies auf keinen Fall ohne professionelle Anleitung tun. Denn vor allem das Anhalten muss gelernt werden“, warnt der Physiotherapeut. Denn sonst sitzen viele Wintersportfans oftmals nach dem Urlaub beim Orthopäden oder bei ihm in der Praxis. Deshalb rät Fräcke: „Die Vorbereitung auf den Wintersporturlaub sollte bereits drei Monate vorher beginnen mit einer gezielten Skigymnastik, welche die Bein- und Rumpfmuskulatur auf die Anforderungen vorbereitet. Es werden hier ganz spezifische Übungen durchgeführt.“ Angeboten wird Skigymnastik zum Beispiel beim TV Heiligenhaus,

### SERIE

#### Rückenfit 2014

Folge 1: Rückenfit durchs Jahr

**Folge 2: Wintersport**

Folge 3: Pilates und Zumba

Sonntags um 12.15 Uhr bei Steffi Kölbach in der kleinen Halle der Karl-Heinz-Klein-Halle an der Hülsbecker Straße.

#### Fließende Bewegungen sind gut

Generell seien die Bewegungsabläufe für den Rücken gut, denn, so erklärt Fräcke: „Ob beim Skifahren, Snowboarden oder Schlittschuhlaufen, wir sind immer in einer fließenden Bewegung und stampfen nicht, wie zum Beispiel beim Joggen, jeden einzelnen Schritt auf den Boden auf.“ Außerdem fördern alle drei Sportarten die Körperkoordination. „Mit Ski und Snowboarden fängt man allerdings

am besten bereits in frühen Jahren an, denn je älter ich bin, desto schwieriger wird es für mich, es zu lernen. Anders beim Langlauf, da kann ich die Skier auch mal abschallen und zu Fuß weiterlaufen und habe nicht die Geschwindigkeiten, die ich beim Alpin-Ski habe. Das geht auch gut noch im höheren Alter“, erklärt Fräcke.

Ob man auf Eis oder auf die Schneepiste fällt, das mache kaum einen Unterschied, sagt der Physiotherapeut: „Es gibt auf Schnee und Eis kein sanftes Fallen, außer in den Tiefschnee. Die Pisten sind ja fest zusammengedrückter Schnee, der ist genauso hart wie eine Eisfläche.“ Die

### „Vor einer neuen Sportart sollte die Sportuntersuchung beim Orthopäden stehen“

Alexander Fräcke, Physiotherapeut

meisten Verletzungen gebe es im Bereich der Schultern und Knie, wie zum Beispiel eine ausgekugelte Schulter oder eine Bänderverletzung. Schuld daran sei oftmals die Selbstüberschätzung und die Geschwindigkeit, deswegen rät Fräcke auch zum Tragen eines Helms. „Außerdem sollte man Sprünge vermeiden, das staucht die Wirbelsäule.“ Wer sich bereits im Laufe des Jahres auf seinen Skiurlaub vorbereiten möchte, der kann dies durch Inlineskaten, Rollschuhfahren oder Skateboardfahren machen.

Alexander Fräcke rät: Sprünge vermeiden, denn die stauchen die Wirbelsäule. FOTO: ALEXANDRA ROTH

