

Expertentipp

Prophylaxe für den Bergsport

Philipp Pirckmayer, B.Sc.

Physiotherapeut



Blitzblauer Himmel, angenehme Temperaturen und die Gipfel lachen uns aus der Ferne zu. Der Frühling lockt uns alle jetzt hinaus aufs Fahrrad und auf die Berge. Aber was ist zu beachten, bevor man wieder mit dem Bergsport anfängt? Um Verletzungen zu vermeiden, ist es sinnvoll, nicht nur die Ausrüstung auf den neuesten Stand zu bringen, sondern auch seinen Körper mit gezieltem Aufbautraining zu stärken. Prophylaktisches Training fördert Koordination, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht und kann somit Verletzungen effektiv vorbeugen. Hier sind ein paar Beispielübungen, die dir dabei helfen:

Kraft: Stärke deine Beinmuskulatur mit allen Variationen von Kniebeugen. Deine Sprunggelenke kannst du z.B. mit Übungen auf instabilen Unterlagen stabilisieren. Einen starken Rumpf bekommst du mit Planks o.Ä.

Ausdauer: Radfahren, Joggen oder Schwimmen sind super Möglichkeiten, um deine Ausdauer zu erhöhen.

Gleichgewicht: Zähneputzen im Einbeinstand, Balancieren im Wald oder gar auf der Slackline verbessern dein Gleichgewicht. Verkürzte Muskulatur kannst du mit Dehnen wieder mobilisieren.

Im Rahmen der Physiotherapie besteht die Möglichkeit, deine Schwächen austesten zu lassen und mit individuellen Übungen zu stärken.

Mit einem klar strukturierten Präventionsplan, regelmäßigen Screenings und physiotherapeutischer Begleitung lassen sich typische Bergsportverletzungen deutlich reduzieren. So bleibt der Fokus auf dem, was zählt: Gipfelglück statt Reha-Termin.



PRIVATKLINIK HOCHRUM

SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN

Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.