

Verletzungsfreier Wintersport

Flexible Faszien durch FAYO®

Der Schnee ist bereits da und lässt die Herzen von Wintersportlern höher schlagen. „Ski Heil! Hals- und Beinbruch“ lautet der Skifahrergruß. Bei aller Freude über das weiße Vergnügen schwingen eventuell Bedenken aber auch Hoffnungen mit, den geplanten Urlaub „heil“ zu überstehen. Besonders dann, wenn selten regelmäßig Sport gemacht wird.

Einmal im Jahr geht es dann auf die Skipiste. Die sportliche Untätigkeit während des restlichen Jahres kann eine Verletzungen zur Folge haben.

Ski-, Snowboard- und Rodelzeit
Bei wintersportlichen Aktivitäten



die ihn überfordern könnten. Diese Überlastungssituation des Körpers entsteht, da Dynamik und Geschwindigkeit mit ins Spiel kommen. Die Massenträgheit treibt die schädigende Bewegung

trotz eines Alarmschmerzes einfach weiter. Das Bindegewebe kann nicht so schnell reagieren, bzw. nicht angesteuert werden. Entsprechendes Training fehlte evtl. und schon ist eine Verletzung da! Betroffen sind hierbei meistens die unteren Extremitäten - eine der größten Schwachstellen sind besonders die Knie.

Wintersport ohne Knieprobleme

Das Kniegelenk ist ein eher instabiles Gelenk, da die knöchernen Führung nicht sehr gut ist. Die Menisken, beiden Kreuzbänder, sowie Innen- und Außenband geben dem labilen Kniegelenk Halt und eine bessere Gelenkführung. Diese wird selbstverständlich unterstützt durch kniegelenkumgebende Muskeln und Faszien. Die Muskelkraft hat großen Einfluss darauf das Verletzungsrisiko beim Wintersport zu minimieren. Noch wichtiger wie diese Kraft ist aber die Fähigkeit der Muskeln, Sehnen vor allem der Faszien (Bindegewebe) bei plötzlich auftretenden Zugkräften möglichst



Petra Müller

Physiotherapeutin,
Heilpraktikerin
LNB Schmerztherapiepraxis &
FAYO® Wetzlar

flexibel nachzugeben und abzufedern. Bedingt durch unsere heutigen Alltagsgewohnheiten und das viele Sitzen baut der Körper entsprechend das Bindegewebe wie Muskeln und Faszien so um, das in bestimmten Bewegungswinkeln keine Kraft und Flexibilität mehr da ist.

Dies' gilt besonders für den vorderen Oberschenkelmuskel, der in gestrecktem Winkel zwar kräftig, in der Kniebeugung oder ande-

PFLEGEN IST UNSERE STÄRKE...

...soviel Selbständigkeit, Betreuung und Pflege wie notwendig oder gewünscht!

- ❖ Fällt Ihnen das Treppensteigen zunehmend schwerer?
- ❖ Wird Ihnen die Wohnung zu groß oder der Badewannenrand zu hoch?
- ❖ Benötigen Sie Hilfe bei der Haushaltsführung oder bei der Körperpflege?
- ❖ Wünschen Sie sich als pflegende Angehörige tagsüber Entlastung?
- ❖ Sie wollen Urlaub machen oder müssen ins Krankenhaus und möchten Ihre pflegebedürftigen Angehörigen in guten Händen wissen?
- ❖ Suchen Sie eine zuverlässige, dauerhafte Rund-um-die-Uhr- Versorgung für sich oder nahe Angehörige, auch bei Selbstgefährdung durch Weglaufen ohne Orientierung?

Dann sind Sie bei uns richtig!

Großen Wert legen wir auf eine Atmosphäre zum Wohlfühlen, lebendige Beziehungen, Kontakte zu Angehörigen und Freunden und eine würdevolle Sterbebegleitung.

Gerne machen wir Ihnen für unsere Häuser in **Wetzlar, Braunfels** und **Hüttenberg** ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Angebot.

Es berät Sie gerne und unverbindlich

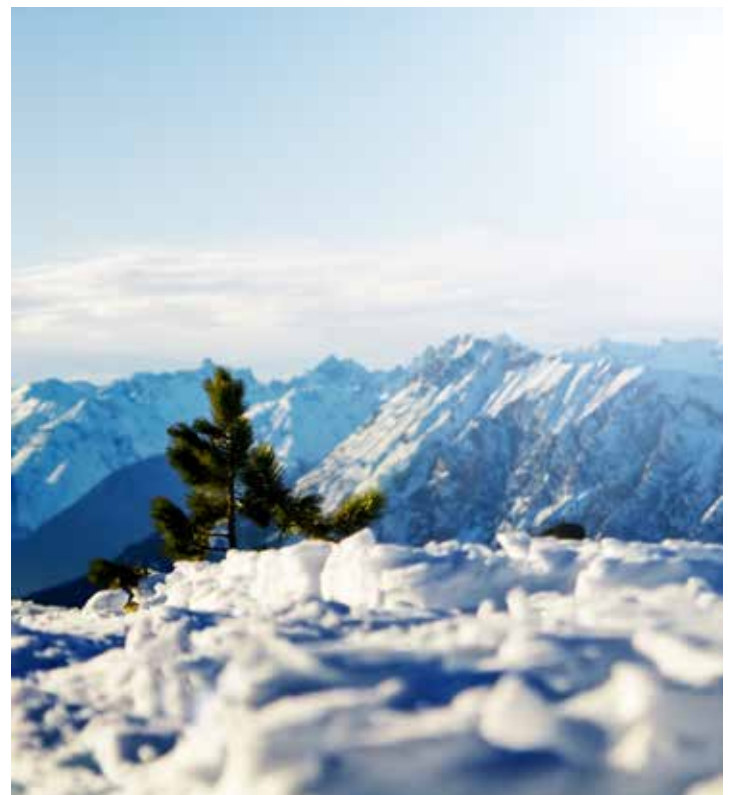
Frau Eva Steinmetz, Tel. 06441/206-198
Email: e.steinmetz@koenigsbergerdiakonie.de

Frau Anja Becker, Tel. 06442/9513-23
Email: a.becker@koenigsbergerdiakonie.de

Königsberger Diakonissen-Mutterhaus
der Barmherzigkeit auf Altenberg

Hauptverwaltung · Robert-Koch-Weg 4a · 35578 Wetzlar
www.koenigsbergerdiakonie.de

Wir bilden aus
in Hauswirtschaft
und Altenpflege



ren Gelenkwinkeln aber immer schwächer und verkürzt ist. Das täglich viele Sitzen lässt auch die Wadenmuskulatur verkürzen, die unsere Kniegelenke durch entstehende Zugkräfte sehr belasten. Diejenigen, die nur im Winter Sport treiben, sind besonders gefährdet, solche Belastungssituationen unbeschadet zu überstehen. Denn ihre Faszien, Muskeln, Sehnen, Bänder und Kapseln sind oft verkürzt, unnachgiebig und somit sehr verletzungsanfällig.

FAYO® – Faszienyoga. Neues von den Schmerzspezialisten Liebscher und Bracht. Die effiziente, optimale körperliche Vorbereitung auf Wintersport

Natürlich möchten Sie Ihren Skiurlaub ohne Notfallschritten oder mit anschließendem Gips genießen, oder? Bereiten Sie ihren Körper bitte auf die Wintersportbelastung vor. Je früher Sie mit den Vorbereitungen starten, desto besser sind Sie gerüstet.



Zur wintersportlichen Vorbereitung sollten also gerade diese Winkel gezielt trainiert werden, die lange nicht mehr entsprechend genutzt wurden. Findet dieses Training nicht statt verliert der Körper die Reaktions- und Anpassungsfähigkeit. Eine kleine Unebenheit, eine Eisplatte, eine unbedachte Bewegung durch eine drohende Kollision kann sich eventuell schlimm auswirken.

Der Skifahrer stürzt, das Knie wird in großer Geschwindigkeit überlastet und verletzt. Alleinige Muskelkräftigung wäre eher

ungeeignet, denn es gibt immer noch größere Kräfte, die z. B bei einem Sturz entstehen könnten. „Die dickste Eiche bricht, wenn der Sturm stark genug ist. Der Bambus aber trotz dem stärksten Sturm. Er geht geschickter vor als die Eiche- er gibt einfach nach!“

Präventionstipp: verletzungs-freier Wintersport & flexiblen Faszien durch FAYO®

Das Faszienyoga der Schmerzspezialisten nach Liebscher und Bracht aktiviert mit Gelenk- und wirbelsäulenoptimierte Übungen (u.a. mit einer dafür spezi-

ell entwickelten Faszienrolle) den Stoffwechsel und stärkt die gesunderhaltende Kraft und Flexibilität des Bindegewebes. Einseitigkeiten werden ausgeglichen und sportliche Leistungen optimiert. FAYO®- einzigartig in Wetzlar und Umgebung.

Das ist meine Kernkompetenz, neben der LNB Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht. Die Profis vom Deutschen Skiverband bereiten sich seit Jahren mit der LNB Motion auf die extremen Belastungen der Skisaison vor.

Mit FAYO® biete ich allen Ski- und Snowboard- Rodelbegeisterten die Möglichkeit, das Training der Profis einmal kostenfrei zu testen und sich so auf eine schöne und verletzungs-freie Saison im weißen Vergnügen vorzubereiten.

Ich wünsche Ihnen einen tollen Urlaub, schneebedeckte, sonnige Berge und hoffe natürlich, das Sie gesund und gut erholt zurückkehren. ■





Albert-Schweitzer-Kinderdorf
Hessen e.V.

Albert-Schweitzer-Kinderdorf
Hessen e.V.
Stoppelberger Hohl 92-98
35578 Wetzlar

Infos unter:
Susanne Högler
Tel: 06441.78 05 30
Fax: 06441.7805 33
Email: s.hoegler@ask-wetzlar.de
Website: www.ask-hessen.de

Kinderlachen ist kostbar

Helfen Sie mit, es zu erhalten.

Das Albert Schweitzer Kinderdorf Wetzlar ist eine heilpädagogisch-therapeutische Einrichtung der Jugendhilfe.

Unser Angebot umfasst: Differenzierte stationäre, teilstationäre und ambulante Hilfsmaßnahmen für Kinder, Jugendliche und deren Familien.

Wir freuen uns über Ihre Spende!

Spendenkonto

BANK FÜR SOZIALWIRTSCHAFT

IBAN: DE 04 5502 0500 0007 6666 00
BIC: BFSWDE33MNZ

