

# Zurück auf den Schnee mit Schontechnik

In Deutschland wurden 2020 über 290.000 endoprothetische Hüft- oder Knieversorgungen registriert. Auch vor Wintersportlern machen derartige Eingriffe nicht halt. Was aber tun, wenn man selbst betroffen ist und trotzdem weiterhin gerne Skifahren oder Langlaufen möchte? Grundsätzlich ist Skifahren auch mit Gelenkproblemen und Endoprothesen noch möglich, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden. So sollte sich der Skifahrer im Klaren sein, dass die Gefahr eines Sturzes immer vorhanden ist. Doch dieses Risiko lässt sich verringern, indem eine Reihe von Maßnahmen getroffen werden. Wie die Erfahrung zeigt, kann durch eine *individuell angepasste Schontechnik*, durch *Wahl der richtigen Ausrüstung* und durch Beachtung der *Pisten- und Wetterbedingungen* die Freude am „weißen Sport“ weiterhin erhalten bleiben. Auch Skilanglauf kann weiterhin mit Freude ausgeübt werden, wenn auf die richtige Auswahl der Loipen geachtet wird. Extreme Steigungen und Gefälle sollten vermieden werden. Bei Abfahrten ist das Verletzungsrisiko auf Langlaufski wesentlich höher als auf Alpinski. Zur Verbesserung der Standfähigkeit ist ein breiterer Ski empfehlenswert. Ohne Skier würde sich für Gelenkpatienten Nordic-Walking auf flachem, ebenem, weichem Boden, in übersichtlichem Gelände anbieten. Dabei sind gedämpftes, gut stützendes Schuhwerk mit griffiger Sohle sowie ein ökonomischer Laufstil wichtig. Bei besonders guten Schneebedingungen können Wanderungen auf Schneeschuhen durch die weiße Winterwelt zum persönlichen Glück beitragen. Hat der Arzt „grünes Licht“ gegeben, dann kann man als Betroffener unter fachmännischer Anleitung diese Sportarten neu beurteilen und beherrschen lernen. Ein kurzer, individuell angelegter Skikurs z.B. bringt ein hohes Maß an Sicherheit, den Skisport wieder zu betreiben. Ohne Kurs ist das Risiko deutlich höher! Der Skiverband Oberfranken veranstaltete seit etlichen Jahren Fortbildungslehrgänge für Vereinsskilehrer zum Thema „schonendes Skifahren“. Unsere Skilehrer der DSV-Skischule Hof verfügen mittlerweile über genügend Erfahrung, Wiedereinsteiger kompetent zu betreuen. Nach einer Sportpause, einer Krankheit oder Rehabilitation nach dem Einsatz eines neuen Gelenkes kommt es auf einen schonenden Wiedereinstieg an mit dem Ziel, die Belastung auf Kreislauf und Gelenke den individuellen Anforderungen anzupassen. Altersspezifische und körperliche Einschränkungen oder das Wissen um konditionelle Mängel müssen noch längst nicht den Verzicht auf herrliche Erlebnisse in freier Natur bedeuten. Kontaktaufnahme bei Interesse: [an@reinhard-lang.de](mailto:an@reinhard-lang.de) .

