



Valérie Renard, Leiterin der Physiotherapie, im MTT-Raum im Spital Schiers.

Bild Cindy Ziegler

# SPORT IM WINTER

Aufwärmen, Muskeln stärken und das richtige Timing – das Physioteam vom Spital Schiers weiss wie

Cindy Ziegler

Manchmal im Leben kommt es auf das richtige Timing an. Dass man zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist. So ein perfektes Zusammenspiel gab es am 1. Dezember. Sie erinnern sich? Zum ersten Tag im Advent gab es den ersten Schnee bis in die tiefen Lagen. Und genau zu diesem Zeitpunkt traf ich Valérie Renard, Leiterin der Physiotherapie im Spital Schiers, um mit ihr über das Sporttreiben im Winter zu sprechen. Auch im Sport ist das Timing oft entscheidend. Es geht um Sekunden oder gar Hun-

dertstel. Augenblicke, die über Sieg oder Niederlage, über Triumph oder Misserfolg, über Gesundheit oder Verletzung entscheiden. Deshalb betont Valérie Renard, dass die richtige Vorbereitung im Sport zentral ist – egal zu welcher Jahreszeit. Fakt ist, dass die Bündner gerne und vor allem draussen Sport treiben (mehr zum Sportverhalten im Kanton und der Schweiz lesen Sie im Artikel auf den Seiten 28 und 29). Die Physiotherapeutin bestätigt diesen Trend. Und zwar nicht nur bei den Jungen. «Auch

Leute der älteren Generation haben den Anspruch, sich fit zu halten», sagt sie.

«Was ist denn wichtig, um sich auch in der kalten Jahreszeit beim Sport nicht zu verletzen?», frage ich. «Neben einer guten mehrmonatigen Vorbereitung sind ein Warm-up unmittelbar vor dem Sport sowie eine adäquate Ausrüstung sinnvolle, präventive Massnahmen», antwortet Valérie Renard. Wer das ganze Jahr hindurch Sport mache, verletze sich auch beim Wintersport weniger. Dafür braucht es spezifisches Training und Fachwissen. Beides kann das Physioteam bieten und gern weitergeben.

«Fürs Skifahren braucht es genügend Kraft und Stabilität in den Beinen und im Rumpf», erklärt Valérie Renard. Beim Snowboarden hingegen sind die Füsse am Brett fixiert. Und das beanspruche wiederum andere Muskeln. Dementsprechend sei das Verletzungsbild anders, meint die Expertin. Beim Skifahren komme es oft zu Knieverletzungen, beim Snowboarden eher zu Unterarmfrakturen. Bei langsameren Wintersportarten wie beim Langlauf wirke weniger Kraft auf den Körper ein. Deshalb kommt es seltener zu schweren Verletzungen. Trotzdem sei auch hier gezieltes Training hilfreich. Beim Wandern, dem Nationalsport Nummer 1, seien hingegen Trittsicherheit, ein gutes Gleichgewicht und Stabilität in den Fussgelenken entscheidend – das gilt auch im Winter bei Schneeglätte. In jedem Fall sei eine gute Kondition wichtig. Damit die muskuläre Kraft ausreicht, das Verletzungsrisiko minimiert wird und die Gelenke geschont werden. Auch wenn bei Schnee, Eis und Kälte nicht jeder an Sport denkt, gut für die Gesundheit wäre es. Denn Sport im Winter stärkt das Immunsystem.

Die Physiotherapie befindet sich im Spital Schiers. Valérie Renard erzählt, dass sie und ihr Team gern präventiv behandeln, aber natürlich, im Falle einer Verletzung oder nach einem chirurgischen Eingriff, auch rehabilitativ arbeiten. Derzeit wird der Raum für das medizinische Training (MTT) aufgerüstet. «So kann noch spezifischer trainiert werden», meint Valérie Renard. Das Physioteam ist breit aufgestellt. Und bietet Pilates, Rückbildungskurse, Beckenboden- und Stosswellentherapie sowie spezialisierte Kinderphysiotherapie an.

Spezifisches Training für spezifische Sportbedürfnisse – eine gute Vorbereitung für aktive Stunden und eine wichtige Nachsorge im Falle einer Verletzung. Das ist die Devise der Physiotherapie. Und ein bisschen ist alles im Sport eben doch auch Timing. So wie der erste Schnee, der in diesem Jahr nicht zu einem besseren Zeitpunkt hätte fallen können.

**Sponsored Content: Dieser Beitrag wurde von der BÜwo-Redaktion in Kooperation mit der Flury Stiftung erstellt. [www.flurystiftung.ch](http://www.flurystiftung.ch)**