



WINTER-CHECK-UP IN DER SPORTORTHOPÄDIE VON SANITÄTSHAUS HOFMANN

## Fit gemacht für die Piste

**Seit 2010 gibt es im Schweriner Sanitätshaus Hofmann ein eigenes Segment für die orthopädische Versorgung und Betreuung von Sportlern. Das Team Sportorthopädie unterstützt Aktive auf ihrem Weg zu einer gesunden und optimierten Trainingsweise. Passend zur Saison werden jetzt ausführliche Beratungen und wertvolle Tipps für den Wintersport angeboten.**

In der kalten Jahreszeit heißt es wieder: Skier auf das Autodach schnallen und ab geht die Reise in wunderschöne, schneereiche Berglandschaften. Natürlich sollten Profis wie Anfänger sich vorher über die richtige Ski- oder Snow-

boardausrüstung informieren - und am besten auch ein paar Gesundheitsratschläge mit ins Gepäck nehmen. Zum Beispiel darüber, wie Verletzungen auf der Piste vermeiden und Muskeln und Gelenke geschont werden können.

Viele wertvollen Tipps dazu hält das Team Sportorthopädie im Schweriner Sanitätshaus Hofmann bereit. Beim dortigen Winter-Check-up können sich alle Interessierten fachkompetent beraten lassen und werden von unten bis oben gründlich „durchgecheckt“ – angefangen bei den Füßen. Ein wichtiger Punkt, denn Ski-Schuhe sind oft sehr statisch, wodurch die Fußsohle punktuell überlastet wird und es zu un-

angenehmen Schmerzen nicht nur in den Füßen, sondern über Waden und Knie bis hinauf in den Rücken kommen kann.

Abhilfe versprechen hier individuell gefertigte Ski-Einlagen. Das sind entweder Weichschaumeinlagen, die das Körpergewicht großflächig aufnehmen und den Druck unter der Fußsohle verteilen und so abdämpfen. Oder so genannte sensomotorische Ski-Einlagen, in denen integrierte Spots Impulse derart über die Fußsohle abgeben, dass dadurch die Haltung automatisch korrigiert wird. Ergebnis: die Gelenke sind sicherer und die gesamte Muskulatur entspannt und regeneriert sich besser. So sinkt das

Verletzungsrisiko und ein schmerzfreier Winterurlaub ist garantiert.

Das Team Sportorthopädie klärt außerdem gern darüber auf, welche auf den einzelnen Skifahrer abgestimmten Orthesen instabile Kniegelenke schützen, wie neue Rückensportbandagen bei Überlastungen helfen und gibt auch spezielle Tipps zu Ausdauer- und Kraftübungen, die die Muskeln im Vorfeld optimal auf den Schneesport vorbereiten.

Interessierte Wintersportler können in der Bischofstraße 1 oder einfach telefonisch ein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren. *dm*

### Insider-Tipp für Skilangläufer

„Bei unserem Winter-Check-up gehen wir auf jede Sportart gesondert ein“, sagt Katharina Schlutt, Leiterin von Team Sportorthopädie. Schließlich sei die Körperhaltung je nach Sportgerät und Bewegungsablauf unterschiedlich: eine steile Abfahrt fordert vom Körper einen anderen Tribut als der Skilanglauf durch weiße Landschaften. „Gerade für Langläufer gibt es einen

Insider-Tipp. Für sie sind nämlich Sport-Kompressionsstrümpfe ein absolutes Musthave“, so Schlutt. Denn Kompressionsstrümpfe fördern die Durchblutung, den Stoffwechsel und verbessern die Regeneration der Beinmuskulatur. Sie sind übrigens auch ein guter Ratschlag für die lange Anreise mit dem Auto: Damit es frisch und ohne müde Beine auf die Piste gehen kann!



Bischofstraße 1  
19055 Schwerin  
Telefon 0385 59 23 811  
www.sani-hofmann.de