



Wolfgang Hofer Personaltrainer, Experte für Kraft-, Ausdauer- und Rückenfitness



Dr. med. univ. Alexander Parizek Sportarzt und Facharzt für Unfallchirurgie

Experten beantworten Ihre Fragen

Text christian.scherl@wellness-magazin.at

Unseren Experten: **Dr. med. univ. Alexander Parizek** ist Sportarzt und Facharzt für Unfallchirurgie, außerdem Oberarzt an der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie am Landeskrankenhaus Thermenregion Neunkirchen (NÖ), Info: www.sportarztpraxis.at

Wolfgang Hofer ist Personaltrainer mit Int. FISAF PT-Ausbildung, Shiatsu Praktiker und Experte für Kraft- und Ausdauertraining, Rückenfitness, Stressmanagement und Gewichtsreduktion. Info: www.personaltrainer.co.at



Rückenbeschwerden können auch Folge von einseitigen Tragtaschen oder falsch eingestellten Rückenlehnen sein.

Welches Fitnesscenter?

Ich möchte einem Fitnesscenter beitreten. Woran erkenne ich das für mich am optimalsten zutreffende Studio?

Claudia (35)

Antwort von Wolfgang Hofer: Es gibt einige Kriterien. Es sollte in der Nähe sein, damit die weite Anreise keine Ausrede wird, das Training auszulassen. Das Preis-Leistungs-Verhältnis sollte Ihren Ansprüchen gerecht werden. Dafür ist es notwendig, dass Sie verschiedenste Studios testen. Entscheiden Sie für sich: In welcher Atmosphäre fühlen Sie sich am wohlsten. Voraussetzung für ein gutes Studio ist daher in erster Linie ein unverbindliches und kostenloses Probetraining. Bereits beim Probetraining zeigt sich die Qualität. Ein Studio, das sich um Sie bemüht, lässt Sie eine Woche gratis testen.

Passt mein Zeitmanagement?

Fürs Fitness-Training bleibt mir ein Tag pro Woche. An diesem Tag könnte ich vor- und nachmittags trainieren. Ist das sinnvoll, zwei Einheiten einzuschieben?

Dimitter (37)

Antwort von Wolfgang Hofer: Es ist nicht die beste Lösung, nur an einem Tag zu trainieren, dann aber extrem. Sie überfordern Ihren Körper. Die bessere Variante: Überdenken Sie Ihr Zeitmanagement. Versuchen Sie, sich zusätzlich zu Ihrem freien Tag 2x pro Woche ein Zeitfenster zu schaffen. Sie werden sehen, es lässt sich einrichten. Mit 2x20 Minuten können Sie ein moderates Krafttraining einbauen.



Bin ich verspannt?

Ob Wandern oder Skitourengehen. Bei längeren Touren, bei denen ich einen Rucksack trage, beginnt meine linke Schulter immer derartig zu brennen und stechen, dass mir der Spaß an der Bewegung vergeht.

Woran kann dieses unangenehme Ziehen in der Schulter liegen?

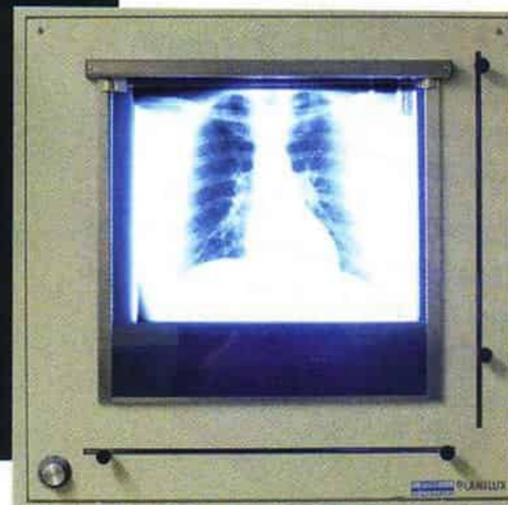
Helmut (39)

Dr. med. univ. Alexander Parizek: Wahrscheinlich liegt eine Verspannung des Trapezmuskels vor, aber auch an eine Schädigung des Schultergelenkes oder der Rotatorenmanschette wäre zu denken. Eine Diagnose kann eine klinische Untersuchung, ergänzt durch Ultraschall oder sogar eine Magnetresonanztomographie bringen. Davon abhängig ist die Behandlung, die im Wesentlichen wahrscheinlich durch eine Physiotherapie erfolgen kann. Kurzzeitig ist möglicherweise auch eine medikamentös entzündungshemmende Behandlung notwendig. Darüber hinaus ist natürlich die Passform und Einstellung und die Packanordnung des Rucksackes zu überprüfen.

Muss ich mich schonen?

Ich bin auf einer Eisplatte ausgerutscht und auf meinen Oberkörper gefallen. Nachdem mir die ersten Tage meine linke Brustseite schmerzte, spüre ich nun auf meiner rechten Seite verstärkt Schmerzen – allerdings nur in der Früh beim Aufstehen und tagsüber wenn ich Druck gegen den Brustkorb ausübe. Ich muss zugeben, dass ich weiterhin Ausdauertraining betreibe. Sollte ich mich schonen? *Andreas(43)*

Dr. med. univ. Alexander Parizek: Eine gebrochene Rippe sollte auf jeden Fall durch ein Röntgen ausgeschlossen oder auch bestätigt werden, da auch Begleitverletzungen vorliegen können. Die Schmerzen durch Rippenbrüche, aber auch durch eine ordentliche Prellung dauern in der Regel mindestens 6 Wochen. In dieser Zeit ist auch körperliche Schonung angezeigt. Zusätzlich ist ein Rippengurt oft sehr hilfreich, ergänzt durch Schmerzmittel unter Magenschutz.



Gebrochene oder angeknackste Rippen benötigen auf jeden Fall Schonung