

Samariterübung , 1. Mai 2013

Sportverletzungen

Eine muntere Schar von ca. 25 Samaritern traf sich zum Thema Sportverletzungen im Pfarreiheim. Beim Posten 1 lernten wir von Beny Schnyder einige Griffe kennen, um verspannte Muskulatur zu lockern. Anhand der Wadenmuskulatur durften wir uns nun gegenseitig verwöhnen und zum Teil auch ein bisschen quälen, aber schlussendlich konnten es wohl alle geniessen. Bei Fränzi repetierten wir das PECH-Schema und den Bindenverband am Sprunggelenk. Wir legten sehr Wert auf ein schönes Muster mit unseren tollen Übungsbinden mit den roten Streifen ☺, wir wollen ja schliesslich einen professionellen Eindruck hinterlassen. Am letzten Posten lernten wir das korrekte Einstellen von Gehstöcken und übten das Laufen mit Teilbelastung. Vor allem auf der Treppe wurde rege über den richtigen Bewegungsablauf diskutiert. Zu guter Letzt lernten wir noch Dehnungsübungen kennen um stark beanspruchte Muskulatur der Beine richtig zu dehnen. Ich glaube nun sagen zu dürfen, dass alle Teilnehmer gut für den Postendienst am Gigathlon vorbereitet sind.

