



Pressemitteilung

Knieverletzung beim Skisport: Verletzungsrisiko lässt sich durch Skitraining reduzieren

Berlin, 27. Januar 2015: Mit Beginn der bevorstehenden Skihochsaison rechnet die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGO) auch mit einer Zunahme von Verletzungen. Das Knie ist mit einem Drittel die am häufigsten verletzte Körperregion beim Skifahren. Viele Skiunfälle lassen sich auf eine unzureichende skispezifische Fitness zurückführen. „Wir raten den Skisportlern, sich im Vorfeld durch Skigymnastik intensiv auf den Skiurlaub vorzubereiten und damit das Risiko, vor allem für Knieverletzungen, zu reduzieren“, sagt Professor Reinhard Hoffmann, stellvertretender Generalsekretär der DGO.

In Deutschland gibt es ca. 4,2 Millionen alpine Skifahrer. In der letzten Skisaison 2013/2014 verletzten sich laut der Auswertungsstelle für Skiunfälle (ASU) etwa 41.000 bis 43.000 Deutsche beim Skifahren (1). Mit 34,7 Prozent stehen Knieverletzungen an erster Stelle. Gefolgt werden sie von Verletzungen an Schulter (18,7 Prozent), Rumpf (10,4 Prozent), Hüfte und Oberschenkel (6,7 Prozent) sowie am Kopf (6,6 Prozent).

Die häufigste schwere Knieverletzung im alpinen Skisport ist die Ruptur des vorderen Kreuzbandes (2). Häufig werden Knieverletzungen verursacht durch Vorwärtsdrehstürze, bei denen die Skibindung nicht adäquat auslöst. Weibliche Skifahrer verletzen sich am Knie häufiger als Männer – der Anteil bei Frauen beträgt 44,4 Prozent, bei Männern 28,2 Prozent. Ursache ist eine im Vergleich zum Mann geringere Muskelkraft in der Oberschenkelmuskulatur und eine insgesamt schwächere Bandfestigkeit. „Genau diese Schwäche lässt sich aber mit dem nötigen Muskeltraining der Beinstreck- und Beinbeugemuskulatur reduzieren. Ein Skitraining sollten aber nicht nur Frauen, sondern alle absolvieren, die im Alltag viel sitzen und wenig Zeit für Sport haben.“, sagt Professor Michael Nerlich, Präsident der DGO und Direktor der Klinik und Poliklinik für Unfallchirurgie am Universitätsklinikum Regensburg.

Verletzungen am Kopf sind in den letzten Jahren konstant zurückgegangen, was wahrscheinlich an der zunehmenden Zahl helmtragender Skifahrer liegt – der Deutsche Skiverband geht von einer Helmtragequote von mittlerweile 85 Prozent aus. „Die Kollisionsunfälle sind jedoch in den letzten drei Jahren kontinuierlich angestiegen und machen 18 Prozent der Sturzursachen aus (3). „Daher raten wir nach wie vor, nicht nachlässig beim Skihelmtragen zu werden. Das gilt auch für die Einhaltung der FIS-Verhaltensregeln (4) für Skifahrer“, sagt Nerlich, der früher auch selbst als Skilehrer tätig war.

Kommt es zu einem Unfall, können leichtere Verletzungen vor Ort in der Skiregion versorgt werden. Bei schwerwiegenden Verletzungen allerdings sollte in der Regel die operative Versorgung nach der Notfallversorgung im Skigebiet in der Heimat stattfinden. „Gerade in der Skihochsaison müssen wir immer wieder schwerste Brüche aller Gelenke versorgen. Für die vollständige Wiederherstellung ist eine anschließend einzuleitende Rehabilitation notwendig, die im Sinne der Patienten und Angehörigen heimatnah stattfinden sollte. Die Traumazentren in Deutschland sind auf die zu erwartenden Verletzungsmuster vorbereitet und kompetent ausgestattet“, sagt Nerlich.

Für einen unfallfreien Skiurlaub haben Orthopäden und Unfallchirurgen Tipps zusammengestellt, wie Skifahrer das Risiko für Stürze und Verletzungen verringern können:



Vor dem Skiwinter:

- 2-3 Mal in der Woche für 30 Minuten Skigymnastik zur Verbesserung der Beweglichkeit und zum Aufbau der Muskulatur – beispielhafte Übungen unter dem Motto „Fit für den Wintersport“ auf der Website der Arbeitsgemeinschaft „Sicherheit im Sport“ unter <http://www.sicherheitimsport.de/uebungsleiterinnentrainerinnen-sportlerinnen/sportartenspezifische-informationen/schneesport/fit-fuer-den-winter-sport/>
- Skiausrüstung auf Vordermann bringen, Bindungseinstellung durch den Fachmann vornehmen lassen
- Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung prüfen und ggf. eine Auslandskrankenversicherung abschließen
- Sehleistung kontrollieren lassen, eine vorhandene Sehhilfe auch beim Skifahren tragen

Auf der Piste:

- Anfänger sollten zum Erlernen der Sportart eine Ski- oder Snowboardschule besuchen
- Fahrweise, Ausrüstung und Bekleidung sollten dem eigenen Können angepasst sein
- Erhalt der Konzentrationsfähigkeit und der physischen Fähigkeiten durch: ausreichende Energiezufuhr, Ausgleich des Flüssigkeitsdefizites insbesondere in höheren Lagen sowie Alkoholabstinenz!
- Erhöhung der Sicherheit durch: Tragen eines Skihelmes, Tragen von Protektoren (z.B. Wirbelsäule oder Knie- und Handgelenk), Nutzung verschiedener Ski- und Sportbrillen für unterschiedliche Sicht- und Witterungsverhältnisse
- Ermüdungsanzeichen beachten und Regenerationspausen einhalten
- Vor der ersten Abfahrt oder nach längeren Pausen aufwärmen
- Gefahren erkennen und richtig reagieren: Eispisten und Pisten mit aufgeweichtem Schnee (spätnachmittags) meiden, überfüllte Pisten meiden, Fahren nur auf freigegebenen und präparierten Pisten. Gesperrte Strecken meiden.

Verhalten bei einem Skiunfall

- Unfallstelle absichern, so dass nicht noch weitere Stürze passieren
- Zustand des Verletzten prüfen und ggf. Hilfe über den europaweit funktionierenden Notruf 112 auslösen
- Erste-Hilfe-Maßnahmen anwenden: Den Verletzten in eine angenehme Position bringen, warm halten und beruhigend einwirken

Quellen:

(1) + (3) Auswertungsstelle für Skiunfälle (ASU): Unfälle und Verletzungen im alpinen Skisport – Zahlen und Trends 2013/2014

(2) Jordan MJ Aagaard P Herzog W Lower limb asymmetry in mechanical muscle function: A comparison between ski racers with and without ACL reconstruction. Scand J Med Sci Sports. 2014 Sep 12. doi: 10.1111/sms.12314. [Epub ahead of print]

(4) Fédération Internationale de Ski (Internationaler Skiverband), <http://www.fis-ski.com>

Weitere Informationen:

www.dgou.de

<http://www.dgu-traumanetzwerk.de/>



DGOU Deutsche Gesellschaft für
Orthopädie und Unfallchirurgie

Kontakt für Rückfragen:

Susanne Herda

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) e.V.

Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin

Telefon: +49 (0)30 340 60 36 -06 oder -00

Telefax: +49 (0)30 340 60 36 01

E-Mail: presse@dgou.de