



Pressemitteilung

Skisport: Tipps zur Vermeidung von Verletzungen auf der Piste

Berlin, 06. Januar 2014: Unfallchirurgen und Orthopäden der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGO) haben zehn Tipps zusammengestellt, die Skifahrer auf der Piste und zur Vorbereitung auf den Skiwinter beachten sollten. Dazu gehört, dass die Skibindungen von einem Fachmann eingestellt und die eigene Sehschärfe für eine optimale Sicht bei unterschiedlichen Witterungsbedingungen ärztlich kontrolliert wird. Eine wichtige Verletzungsvorsorge ist zudem eine regelmäßig durchgeführte Skigymnastik. Spezielle Trainingsübungen zur Kräftigung der Muskulatur und Schulung der Koordination sind vor allem für ältere Skifahrer sinnvoll und können insbesondere den zahlreichen Knieverletzungen vorbeugen.

In der Skisaison 2012/2013 wurden laut Auswertungsstelle für Skiunfälle (ASU) insgesamt 43.000 Skifahrer verletzt und ärztlich behandelt, davon 3 500 stationär im Krankenhaus. Mit 37 Prozent stehen Knieverletzungen an erster Stelle. Gefolgt werden sie von Verletzungen an Schulter (20 Prozent), Rumpf (8,7 Prozent), Hüfte und Oberschenkel (7,4 Prozent) sowie Kopf (7,2 Prozent). Während sich in der Skisaison 2009/2010 noch 55 000 Skifahrer verletzten, zeigt sich in den vergangenen drei Skisaisons ein relativ konstanter Verlauf bei der Gesamtzahl der Verletzungen. Das Risiko für Kollisionsunfälle stieg leicht an. Bemerkenswert laut ASU ist, dass der Anteil der Kollisionsverletzungen mit 16 Prozent aller Verletzungen noch nie so hoch war wie in der Skisaison 2012/2013.

Zu den am häufigsten behandelten Skiverletzungen zählt der vordere Kreuzbandriss. Neben den Verletzungen an Weichteilen beobachten Unfallchirurgen auch zunehmend schwere Knochenbrüche. Dies betrifft vor allem Unterschenkelbrüche und Brüche des hüftglenknahen Oberschenkels. Insbesondere Schienbeinbrüche werden verursacht, weil nach einem Fahrfehler die Skibindungen nicht auslösen und das Bein erheblichen Scherkräften ausgesetzt ist. Zunehmend spielt auch die vermehrte Knochenbrüchigkeit im Alter eine Rolle. Unfallchirurgen beobachten zudem mehr Verletzungen nach Sprüngen in Funparks oder beim Fahren abseits der Piste. Besonders folgenschwer und langfristig gesundheitseinschränkend sind dabei Stürze mit Beteiligung des Kopfes und der Wirbelsäule.

Orthopäden und Unfallchirurgen haben zehn Tipps zusammengestellt, wie Skifahrer das Risiko für Stürze und Verletzungen verringern können:

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 physischen Fähigkeiten durch: ausreichende Energiezufuhr, Ausgleich des Flüssigkeitsdefizites insbesondere in höheren Lagen, Alkoholabstinenz!
- Erhöhung der Sicherheit durch: Tragen eines Skihelmes, Tragen von Protektoren (z.B. Wirbelsäule oder 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!

Vor dem Skiwinter:

- 2-3 Mal in der Woche für 30 Minuten Skigymnastik
- Skiausrüstung auf Vordermann bringen, Bindungseinstellung durch den Fachmann
- Sehleistung kontrollieren lassen, die vorhandene Sehhilfe auch beim Skifahren tragen

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

Handy: 0176 20971454

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

E-Mail: presse@dgou.de

URL: <http://www.dgou.de>