

SITE NAVIGATOR

Home

ärztemagazin 5/2005

ärztemagazin 4/2005

ärztemagazin 3/2005

ärztemagazin 1/2005

Aktueller DFP-Artikel

Printausgabe 2004

State of the art / DFP

Extranet - nur für Ärzte

Kontakt

Impressum

SITE SUCHE

Suchbe

GO

Standort: Home > ärztemagazin 1/2005

[zurück zur Übersicht](#)

Ohne Training keine Piste

Der Wiener Sportorthopäde Karl-Heinz Kristen warnt vor den Gefahren des Wintersports und sagt, was man dagegen tun kann.

Acht Millionen Menschen sind auf den österreichischen Schipisten unterwegs, jedes Jahr verletzen sich 90.000 Schifahrer und Snowboarder, 67.000 davon müssen sich in Spitalsbehandlung begeben. Meist sind falsches Verhalten und Fehleinschätzungen die Ursache. Das ärztemagazin fragte den Wiener Sportorthopäden Dr. Karl-Heinz Kristen, OA im Donauespital, nach Präventionsmöglichkeiten.



ärztemagazin: Was sind die größten Gefahren im Wintersport?

Kristen: Provokant gesagt: wahrscheinlich die Autofahrt zum Wintersportort. Beim Wintersport selbst muss man sportartspezifisch denken. Beim Schifahren ist vor allem das Kniegelenk gefährdet, während beim Snowboardfahren vor allem die obere Extremität und der Knöchel einem Verletzungsrisiko ausgesetzt sind. Bei Snowboard-Anfängern kommen Radiusfrakturen dazu.

ärztemagazin: Was sind die einfachsten Unfall-Präventionsmaßnahmen?

Kristen: Das Wichtigste ist, nicht untrainiert in den Skiurlaub zu fahren. Vorheriges Training stärkt die Muskulatur und bessert vor allem auch die Koordination. Wir kaufen uns die besten Ski – die Carving-Ski sind eine prinzipiell gute Entwicklung –, aber unser Körper ist oft weniger gut auf den Sport vorbereitet. Der Faktor Ermüdung ist eine der wichtigsten Unfallursachen. Typischerweise sind der erste und zweite Tag die Tage, an denen die meisten Unfälle passieren.

ärztemagazin: Sind nicht auch viele Schibindungen falsch eingestellt?

Kristen: Sicherlich. Da gibt es einen einfachen Trick: Man versucht, die Bindung mit angeschnalltem Ski unter kräftiger Anspannung der Muskulatur durch seitliches Aufschlagen zu lösen. Eine dänische Studie hat erwiesen, dass so eingestellte Schibindungen letztlich das Sicherheitsgefühl und damit auch die tatsächliche Sicherheit beim Schifahren erhöhen.

ärztemagazin: Gibt es besonders gefährdete Gruppen?

Kristen: Das sind die 16- bis 22-Jährigen, aber ich glaube, das liegt nicht direkt am Wintersport. In diesem Alter suchen viele einfach noch nach den Grenzen und haben oft noch keine Verletzungen erlitten – ganz gleich in welcher Disziplin. Eine andere gefährdete Gruppe sind interessanterweise Personen zwischen 40 und 50, die schon eine oder mehrere Verletzungen gehabt haben und besonders vorsichtig an den Sport herangehen. Hier spielen Koordinationsprobleme und muskuläre Abschwächungen durch frühere Verletzungen eine Rolle.

ärztemagazin: Welche Präventionsratschläge können niedergelassene Ärzte ihren Patienten geben?

Kristen: Einerseits ist sicher zum Ausdauertraining, zum Herz-Kreislauf-Training zu raten, schon allein, um die Höhenveränderung besser zu überwinden. Dann müssen natürlich auch Kraft und Koordination geübt werden. Weiters soll man sich nicht scheuen, Schikurse zu empfehlen. Es gibt ja auch Spezial-Schikurse für Personen nach Verletzungen oder Operationen. Das ist sicher eine gute Entwicklung, die viele weitere Probleme verhindern kann. In diesen Kursen wird z.B. auch Hinfallen geübt. Und dann gibt es einen grundsätzlichen Ratschlag, der selbstverständlich sein sollte, aber immer wieder ignoriert wird: Alkohol ist nicht nur am Steuer, sondern auch auf der Schipiste absolut zu vermeiden!

Interview: Dr. Norbert Hasenöhrl

© MMA 2005, ärztemagazin 1/2005

