



In Zahlen

- 95% der auf Pisten Verunfallten verletzen nur sich selbst
- 5% der Unfälle ereignen sich durch eine Kollision mit einer anderen Person
- 1 bis 4 Skiunfälle pro Jahr enden tödlich

Gesundheit! – Prävention von Wintersport-Unfällen

Wintersport – Jedes Jahr kommt es auf und neben unseren Skipisten zu zahlreichen Unfällen. Doch mit einer guten Vorbereitung können die Gefahren verringert und Unfälle vermieden werden.

Antoine Gessler (dt. Text Karin Gruber)

Der lange und sehnlich erwartete Schnee ist endlich gefallen und die Freunde des Wintersports strömen zu Hunderten und Tausenden auf die Pisten. Doch nicht nur Skifahrer, Snowboarder und Freerider hören zu dieser Jahreszeit ihr Herz höher schlagen. Der Wintersport beschränkt sich nicht auf eine rasante oder genüssliche Abfahrt auf einem oder zwei Brettern. Langlauf, Schlittschuhlaufen, Eisklettern und Schlittenfahren sind nur vier weitere Möglichkeiten, die kalte Jahreszeit sportlich zu geniessen. Doch die Statistiken zeigen, dass Wintersport nicht nur mit Freuden verbunden ist. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) geht davon aus, dass im Jahr 2008 in der Schweiz 43 210 Personen beim Skifahren, 24 760 beim Snowboarden, 11 580 beim Schlittenfahren und 6320 beim Hockey spielen verletzt worden sind. Doch Unfälle können vermieden werden! Es sind nur einige Vorkehrungen und Vorbereitungen nötig, um die Risiken deutlich zu vermindern. Dr. Yvan Arlettaz, Chefarzt der Abteilung Orthopädie und Traumatologie des Bewegungssystems im Spitalzentrum Mittelwallis (CHCVs), zum Thema Prävention von Wintersport-Unfällen.

Dr. Arlettaz, was versteht man unter Wintersport?

Unter Wintersport werden all jene Sportarten zusammengefasst, die auf Schnee und Eis ausgeübt werden. Dazu gehören Skifahren, Snowboarden, Freestyle-Skiing, Langlaufen, Skitouren, Schlittenfahren, Rodeln, Eislaufen, Hockey, Eisklettern und viele andere.

Was für Besonderheiten haben diese Sportarten?

Bei Skitouren beispielsweise muss die Höhe berücksichtigt werden, was bei den meisten Eissportarten nicht der Fall ist. Beim Eissport sind körperliche Fitness und die richtige Technik besonders wichtig. Auch für das Skifahren sollte man körperlich fit sein und über eine gewisse Technik verfügen. Dabei muss der durchschnittliche Skifahrer

aber noch lange nicht dieselben Anforderungen wie ein Profi erfüllen.

Wie fit sollte man sein, um diese Sportarten auszuüben?

Das kommt ganz auf die Sportart an. Für Eissportarten muss man eine gute Muskulatur haben, wichtig sind dabei sogenannte «schnelle» Muskeln, die rasch hohe Kräfte entwickeln können, aber auch schnell ermüden. Wichtig sind dabei Ausdauer und eine rasche Regenerationsfähigkeit. Trainings für diese Art von Sport sind darauf ausgerichtet, die Herz-Kreislauf-Kapazität und die sogenannte explosive Muskelarbeit zu steigern. Dabei wird zwischen Phasen, in denen die Herzfrequenz gesteigert wird, und Ruhephasen abgewechselt. Der Sonntags-Skifahrer macht sich meist keine Gedanken über ein vorgängiges Training. Er fährt nach Lust und Laune und je nach seinen Fähigkeiten. Doch gerade in diesem Bereich wäre ein vorgängiges Training sinnvoll. Wer Skitouren machen will, arbeitet meist an seiner Ausdauer, am besten durch längere Trainingseinheiten in Höhenlagen und unter den entsprechenden Bedingungen – Kälte, Wind, Sauerstoffmangel.

Und welche Technik braucht es?

Bei Eissportarten liegt das A und O beim Gleichgewicht. Die richtige Technik beim Skifahren hängt immer auch mit dem verwendeten Material ab, das sich fortlaufend entwickelt. Der Skifahrer sollte Material verwenden, das seinen körperlichen Kapazitäten entspricht. Ein guter Verkäufer wird diesen Faktor bei seiner Beratung berücksichtigen. Ein 50-jähriger Skifahrer hat nicht mehr dieselben physischen Voraussetzungen und Techniken wie ein 25-jähriger. Man sollte seine Fahrgewohnheiten also nicht nur dem Material, sondern auch der eigenen Fitness anpassen.

Wie haben sich die Verletzungen im Zusammenhang mit dem Skifahren entwickelt?

In diesem spezifischen Wintersport-

bereich müssen wir leider eine Verschlimmerung feststellen. Die Qualität und die Leistungsfähigkeit des Materials werden immer besser und die Pisten sind sehr gut präpariert. Eigentlich eine positive Entwicklung, doch kann dadurch auch ein höheres Tempo erreicht werden, was immer komplexere und schwerere Verletzungen zur Folge hat, die geradezu jenen von Motorradfahrern ähneln. Die Fälle von Knochenbrüchen, die in hohem Tempo verursacht werden, nehmen zu. Personen stürzen bei einer Geschwindigkeit von 40 oder 50 Stundenkilometern. Dabei handelt es sich oftmals um Verletzungen, die schwere Spätfolgen nach sich ziehen können. Solche komplexe Brüche kommen vor allem am Knie, an der Hüfte und an der Schulter vor – in dieser Reihenfolge. Die Verletzungsgefahr hängt immer auch von den Schnee- und Wetterverhältnissen ab.

Gibt es ein Zielpublikum, das besonders angesprochen wird?

Dass nicht ausserhalb der Pisten gefahren werden soll, kann nicht oft genug wiederholt werden. Neben jugendlichen Rasern sind vor allem aber vierzig- bis fünfzigjährige Fahrer angesprochen. Diese besinnen sich allzu gerne auf ihre frühere körperliche Fitness und lassen dabei ausser Acht, dass sie nicht mehr die Abfahrer von damals sind.

Gibt es eine besonders häufige Unfallursache?

Konzentration und Ausdauer sind hier ganz wichtige Stichworte. War man früh morgens noch fit und munter, lassen die Kraft und Konzentration im Laufe des Tages immer mehr nach – die Müdigkeit überrennt uns und das Unfallrisiko steigt. Häufig spielt bei Unfällen die Ermüdung der Muskeln eine wichtige Rolle. Eine besonders gefährliche Zeit ist direkt nach der Mittagspause – durch das Ausruhen, vielleicht sogar in der Wärme, und den vollen Magen ist man weniger aufmerksam. Die Muskeln sind inzwischen erkaltet und erschläft, was die Gefahr eines Sturzes oder einer Zer-

rung erhöht. Daher sollte man sich vor der ersten Fahrt, nach längeren Pausen oder bei tiefen Temperaturen kurz aufwärmen.

Wie kann man die Risiken also vermindern?

Man sollte sich wie vorher beschrieben rechtzeitig auf die Wintersaison vorbereiten, d.h. seine Muskeln trainieren und sich die nötige Technik aneignen. Denken Sie bei den Vorbereitungen auch an Ihr Material! Lassen Sie beispielsweise Bindungen in einem Sportgeschäft einstellen und kontrollieren. Schützen Sie sich mit einem Helm und eventuell mit einem Rücken- und Handgelenkschutz (wichtig für Snowboarder!). Wenn es dann endlich losgeht, sollte man sich wie soeben gesagt vor der ersten Fahrt – sei es nun auf der Skipiste, Loipe, Eisbahn oder sonst wo – aufwärmen. Das gilt auch für Schlittenfahrer, denn auch ihre Muskeln arbeiten aufgewärmt besser als kalt! Neben der physischen und technischen Vorbereitung gilt es auch einige andere Aspekte zu berücksichtigen. Man muss sich bewusst sein, dass man nicht allein auf der Skipiste, Eisbahn oder wo auch immer ist. Es heisst also: Rücksicht üben! Das gilt auch für das Fahren ausserhalb der Pisten – dabei

setzt man nämlich nicht nur sein eigenes, sondern auch das Leben anderer aufs Spiel.

Bei Skitouren muss man sich bewusst sein, dass man sich ab einer Höhe von 3000 Metern über Meer in einem ungewohnten und nahezu feindlichen, potenziell gefährlichen Umfeld befindet. Man muss sich also ohne Scham und Leistungsdruck fragen, ob man den Anstrengungen wirklich gewachsen ist. Wenn man daran zweifelt, sollte man auch den Mut haben, Nein zu sagen.

Kommen wir nochmals zurück zur körperlichen Vorbereitung...

Für all jene, die während des ganzen Jahres Sport betrieben und sich fit gehalten haben, sollte das Ausüben einer Wintersportart keine grösseren Probleme bereiten. Für alle anderen gibt es verschiedene Möglichkeiten, sich allein oder in Gruppen auf die Wintersaison vorzubereiten. Fitnesscenter und Trainer geben Laien gerne Auskunft und bieten ihnen entsprechende Programme an. Bergführer ihrerseits bieten sich an, um Amateure in die Höhe zu begleiten. Suchen Sie unbedingt bei einer erfahrenen Person Rat – das ist immer billiger und angenehmer als ein Unfall!

Weitere Informationen? Fragen zum Thema? Ein direkter Kontakt? Unsere Partner sind für Sie da:

- www.vs.ch/gesundheit
- www.gesundheitsfoerderungwallis.ch
- www.lvt.ch

Realisiert durch die Partner

Werbung

