

Damit Skifoan leiwand wird

In den vergangenen Tagen waren es nicht Wintersportler, sondern unfreiwillige „Eisläufer“, die nach Stürzen auf der Straße die Unfallambulanz füllten. Kluge Skifahrer beugen Verletzungen vor, indem sie sich muskulär und konditionell stärken, bevor sie die Pisten stürmen.

VON CHRISTINE RADMAYR

Brüche der Speiche und Sprunggelenksverletzungen beschäftigen derzeit nach Ausrutschen die Unfallärzte“, sagt Jürgen Barthofer, Unfallchirurg im UKH Linz und ÖSV-Teamarzt der Skispringer und Nordischen Kombinierer. Auch die Ski- und damit Hochsaison in den Gipszimmern ist eröffnet. Sportler, die ihre Verletzungsgefahr minimieren wollen, sollten vor der Saison mit einem Muskelkräftigungsprogramm vor allem für Knie und Rumpf sowie Übungen für Gleichgewicht und Koordination beginnen.

Auf der Piste werden locker Geschwindigkeiten von über 50 km/h erreicht.

„Nicht mit kalten Muskeln auf die Piste. Vorher aufwärmen.“
J. BARTHOFFER



Foto: privat

Mit dem Tempo steigt nicht nur der Fun-Faktor, sondern auch das Verletzungsrisiko. „Die Verletzungsart hat sich durch die Carvingski verändert. Wir sehen mehr Knieverletzungen vor allem am inneren Seitenband, Kreuzband und Meniskus, aber auch Unterschenkelbrüche“, sagt der Unfallchirurg. Nach dem Fußball ist das Skifahren die gefährlichste Sportart für Knieverletzungen. Bei Snowboardern entfällt ein Drittel der Verletzungen auf die Handgelenksregion.

Der Helm bewährt sich

Im vergangenen Winter waren auffällig viele offene Wunden zu verzeichnen. Müde und überlastete Muskeln sowie schlechte äußere Bedingungen sind ein Hauptgrund für Stürze mit Verletzungen. „Aber auch die Unachtsamkeit und das überhöhte Tempo führen nicht selten zu Zusammen-



Die Ausrüstung muss an das Fahrkönnen optimal angepasst sein.

Foto: colourbox

stößen und Auffahrunfällen mit schweren Folgen“, sagt Barthofer, der hinzufügt, dass das Tragen von Helmen die Zahl der Schädel-Hirn-Traumen gesenkt hat. Frauen verletzen sich gleich häufig und gleich schwer wie Männer, jedoch öfter an den unteren Extremitäten.

• **Knieverletzungen:** Riss des inneren Seitenbandes bei Sturz mit X-Bein-Stellung. Verletzung des

Kreuzbandes oder Meniskus bei Stürzen mit Drehbewegung.

• **Unterschenkelbrüche:** „Diese zeigen sich meist durch massive Schmerzen und Achsenfehlstellung“, sagt der Unfallchirurg.

• **Muskelfaserrisse**
• **Rumpferletzungen:** Prellungen, Rippen- und Schlüsselbeinbrüche

• **Wirbelsäulenverletzungen:** Protektoren schützen die Wirbelsäule.

• **Schulterluxation** oder Knochenabsplittungen am Schulterblatt. „Bei Schulterverletzungen gilt, wenn sich der Patient noch mit der Hand der betroffenen Seite an den Nacken und zur Hosentasche hinten greifen kann, ist es nichts Grobes“, sagt der Linzer Experte.

• **Skidaumen:** Wenn beim Sturz der Daumen in der Schlaufe hängen bleibt, kann das innere Daumen-

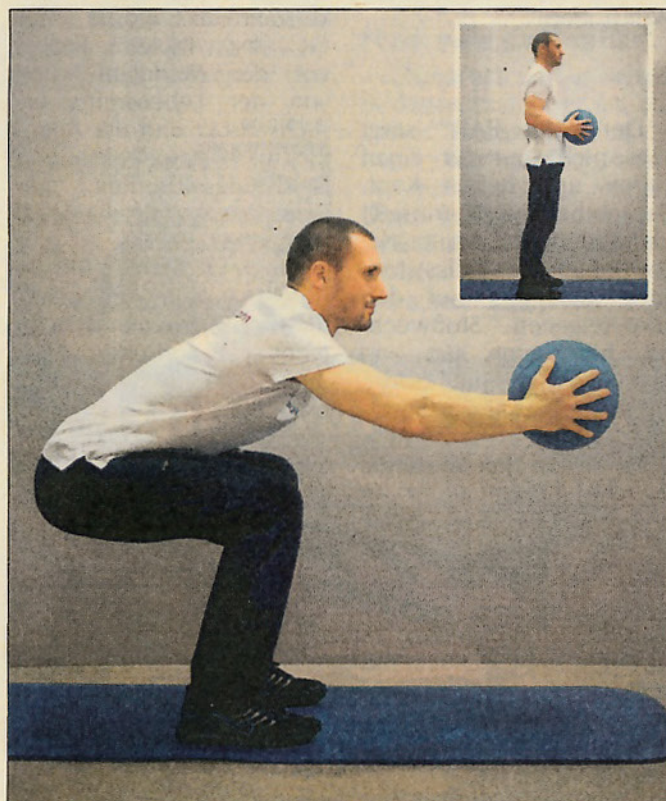
seitenband reißen. „Bei Instabilität wird es genäht, danach muss man vier bis sechs Wochen einen Gips tragen. So lange braucht das Band, bis es verheilt.“

• **Kopfverletzungen:** Schädelbruch, Nasenbluten, Schürfwunden.

Training der Beinmuskeln

Der Muskelaufbau braucht ein sechswöchiges Training. Am besten zwei bis dreimal pro Woche 20 bis 30 Minuten kräftigende Übungen durchführen. In den Zwischentagen ist moderates Ausdauertraining gut. In einer Kurzserie präsentiert der Linzer Sportphysiotherapeut Thomas Hebenstreit Übungen für Beinmuskulatur, Rumpf und Koordination.

„Vor dem Trainieren auf dem Hometrainer mit Seilspringen oder Schwunggymnastik zehn Minuten aufwärmen – nicht dehnen. Danach zwei bis drei Serien der unten abgebildeten Übungen mit je 15 Wiederholungen durchführen. Man kann auch eine Serie mit Halte-Übungen einbinden“, sagt Hebenstreit, *Nächste Woche: Übungen für den Rumpf*



Abfahrtshocke: Aufrecht stehen, Ball vor dem Bauch halten. Dann mit gestrecktem Rücken in die Hocke gehen – Kniewinkel beträgt 90 Grad – und Ball nach vorne geben. 15 Wh. Isometrische Variante: Hocke 5 Sek. halten. Ziel: Kräftigt Oberschenkel.
Fotos: Weibold



Brücke: Man sitzt auf der Matte, Beine sind aufgestellt. Dann Becken heben, sodass sich eine gerade Knie-Schulter-Linie ergibt. Gesäß und Oberschenkel sind angespannt. 15 Wh. Variante: ein Bein strecken und 5 Sek. halten. Ziel: Kräftigt Rücken, Oberschenkel, Gesäß.



Einbeinige seitliche Kniebeuge: Grätsche, ein Fuß steht auf gefaltetem Handtuch, Stab/Skistöck vor dem Oberkörper. Dann Knie beugen und Skistöck nach vorne nehmen. 15 Wh. auf jeder Seite. Variante: Kniebeuge 5 Sek. halten. Ziel: Beinkräftigung und Gelenkstabilität