

Schwere Bandverletzungen im Wintersport nehmen zu

In den letzten fünf Jahren konnte eine Zunahme schwerer Bandverletzungen von rund 20% bei Frauen und 10% bei Männern beobachtet werden. Diese Zunahme beruht auf der raschen Verbreitung der neuen, rasanten Trendsportarten wie Carving und Snowboarden. Auch bei Kindern ist eine Verletzungszunahme zu sehen. Hier finden sich allerdings vor allem Brüche des Handgelenks, aber auch des Schultergürtels.

Beim Carving werden geschnittene Schwünge in starker Kurvenlage mit minimaler oder ohne Rutschphase gefahren. Dabei wird die Selbststeuerung der taillierten Ski genutzt. Oft wird auch die Standhöhe durch eine Platte vergrößert, die zwischen Ski und Bindung montiert wird, womit sich eine stärkere Schräglage in den Kurven fahren lässt. Das Verletzungsrisiko besteht aufgrund der hohen Geschwindigkeiten und Fliehkräfte für die Gelenke und hier vor allem für den Bandapparat des Knie- sowie des Sprunggelenks. Weiters können auch Schulter-, Rücken- und Kopfverletzungen auftreten.

Risikogruppe Frauen

Vor allem betroffen sind Frauen: Dies erklärt sich genetisch bedingt, da Frauen eine etwas geringere Muskelmasse haben als Männer – und darum bei den neuen Trendsportarten verletzungsanfälliger sind.

Eine aktuelle Analyse zeigt eine beunruhigende Zunahme von schweren Bandverletzungen im Wintersport

Bei den Männern finden sich zwei Gruppen: erstens die jungen Hobbysportler, die vor Begeisterung ihr Können und ihre Muskelkraft völlig überschätzen. Dabei kann es aufgrund der hohen Geschwindigkeiten zu sehr schweren Verletzungen kommen. Zweitens sind da die Hobbysportler mittleren Alters, die völlig untrainiert auf

seits Ausdauertraining durch Radfahren und Laufen. Spätestens sechs Wochen vor der ersten Abfahrt sollte damit begonnen werden. Viele Volkshochschulen, Sportvereine und Sportgeschäfte bieten abwechslungsreiche Programme an, mit denen ein- oder zweimal pro Woche Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination für die



Foto: foto-begeisterter.com

die Piste gehen und am frühen Nachmittag von ihren Kräften verlassen werden. Es ist schwierig, Menschen die Tatsache nahe zu bringen, dass sie mit 40 oder 50 Jahren ohne Training einfach nicht mehr so leistungsfähig sind, wie sie es mit 20 waren.

Pistenfit durch gezieltes Training

Verletzungen sind vor allem durch eine entsprechende Vorbereitung auf den Wintersport zu vermeiden. Das bedeutet einerseits Muskelaufbau durch die gute alte Skigymnastik, anderer-

seits Ausdauertraining durch Radfahren und Laufen. Spätestens sechs Wochen vor der ersten Abfahrt sollte damit begonnen werden.

Eine ausgewogene Skigymnastik-Trainingseinheit besteht aus Aufwärmen, Stretchen, Kardioteil (also Herzkreislauf-Kondition), Kraft und Dehnen. Eingebaut sind Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen sowie die bekannten Imitationsteile wie Abfahrtschöcke, Wedelhüpfen, Langlaufschritt und Sprünge. Manchmal wird auch Circle-Training für eine bessere Kondition angeboten.

Die Muskulatur ist ein wichtiger Schutz für den



Autor:
Univ.-Prof. Dr. Christian Gäbler,
Facharzt für Unfallchirurgie
und Sporttraumatologie,
Leiter der Sportambulanz
an der Univ.-Klinik für
Unfallchirurgie Wien,
www.sportordination.com

Bandapparat der Gelenke und wer trainiert in den Wintersport geht, minimiert auch sein Verletzungsrisiko.

Risiko durch Carving-Training reduzieren

Weiters muss man darauf hinweisen, dass viele Skifahrer mit der neuen Generation der Carvingski deutlich überfordert sind. Diese Skifahrer könnten ihr Risiko zum Beispiel durch einen 1-Tages-Ski-Kurs mit Carvingtraining deutlich reduzieren. Ein ganz großes Problem im Wintersport ist das fehlende Aufwärmen. Damit sind Muskelzerrungen und schlimmere Verletzungen vorprogrammiert. Vorbeugend sollte man schon während der Bergauffahrt – in der Gondel oder auf dem Sessellift – mit Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen beginnen. Vor der ersten Abfahrt sollte 10 Minuten lang aufgewärmt und gedehnt werden. Die erste Abfahrt des Tages sollte auch dazu dienen, den Berg, die Schneeverhältnisse und eventuell den neuen Ski kennen zu lernen – danach kann man ruhig schneller und mutiger werden.