

Der Winter kommt, Skifahrer und Snowboarder freuen sich ...

Wintersport ist hierzulande Volkssport. So reserviert sich fast jeder Mann in der kalten Jahreszeit einige Tage für Winterferien, Skifahren und Snowboarden geniessen dabei enorme Beliebtheit. Gerade bei diesen Sportarten, wo der Körper mit grosser Geschwindigkeit unterwegs ist, besteht aber ein erhebliches Risiko für Verletzungen. Kinder unterscheiden sich dabei von Erwachsenen: Kinder haben nur ein halb so grosses Risiko für Verletzungen wie Erwachsene. Jedoch ist bei Kindern doppelt so häufig der Kopf betroffen! Die Konsequenz versteht sich von selber: Beim Skifahren und Snowboarden gehört ein Helm auf den Kopf. Die Mehrzahl der Verletzungen können als leicht eingestuft werden. Helme schützen zuverlässig vor leichten Verletzungen wie Platzwunden und Prellungen. Insgesamt können Helme die Kopfverletzungen um etwa 50% senken. Bei schweren Unfällen mit hohen Geschwindigkeiten stossen die Helme aber an ihre

Grenzen. Vorsichtiges Fahren ist also auch mit Helm angesagt. Am häufigsten wird im Skisport aber das Kniegelenk verletzt. Bei Kindern kommt es eher zu Knochenbrüchen, bei Erwachsenen leiden eher die Bänder des Gelenks. Bei Stürzen werden die einwirkenden Kräfte direkt auf den Unterschenkel und das Knie weitergeleitet und dabei vervielfacht. Da braucht es nur wenig Sturzenergie, um das Knie stark zu schädigen. Mit einer gut eingestellten Bindung kann man sich einige Knieverletzungen ersparen. Wichtig ist dabei, dass die Bindung rechtzeitig aufspringt, bevor die Sturzenergie grösseren Schaden anrichten kann. Es lohnt zudem, sich zu Beginn der Skiferien über die lokalen Rettungsdienste zu orientieren. Kommt es doch einmal zu einem Unfall, kann so rasch Hilfe angefordert werden. Nicht alle Stürze beim Skifahren führen zu schweren Verletzungen, meist sind die Blessuren harmlos und verheilen in kurzer Zeit. Sollten die



Beschwerden aber auch nach den Ferien weiter bestehen, empfiehlt sich ein Besuch beim Hausarzt, um eine relevante Problematik auszuschliessen.

Vor Winterferien im Ausland darf man auch nicht vergessen, sich über die Unfallversicherung der Familie zu informieren. Insbesondere Heilungskosten und Rücktransporte in die Schweiz sollten unbedingt gedeckt sein. Andernfalls kommen zum Schmerz auch noch finanzielle Sorgen.

Auch beim Skifahren gilt die simple Regel, dass Vorbeugung besser als Behandlung ist. Die FIS – der internationale Skiverband – hat deswegen Pistenregeln aufgestellt, mit denen man mit Vorteil sich und seine Kinder gleich in den ersten Skiferien vertraut macht: Auf die andere Rücksicht nehmen, Geschwindigkeit ans eigene Können anpassen, Markierungen und Signalisationen immer beachten,

nicht an unübersichtlichen Stellen anhalten und einige mehr. Die detaillierten Regeln sind abrufbar unter <https://de.wikipedia.org/wiki/FIS-Regeln>. So besteht eine gute Chance, dass aus kleinen Skischülern nicht rücksichtslose und gefährliche Pistenrowdies werden.

- Helm auf!
- Versicherungs-Check (Ausland: Heilungskosten und Rücktransport?)
- Optimierung der Ski-Bindung im Vorfeld
- Pistenregeln einhalten (<https://de.wikipedia.org/wiki/FIS-Regeln>)
- Lokale Rettungsdienste (Tel.-Nummer?)
- Alkoholkonsum nur im Après-Ski (und nicht im «Avant- oder Pendant-Ski»)

Hausärzte Region Zofingen
(www.haerz.ch)
Dr. med. Daniel Burkolter