

# Ski heil?

Spektakuläre Stürze erregen bei Skiwettkämpfen immer wieder Aufsehen. Die Masse der Skiunfälle passiert aber bei den Hobbyfahrern – besonders betroffen sind dabei die Knie.

Text: Philipp Mayer und Philipp Schuster



Foto: Stefan Herbke

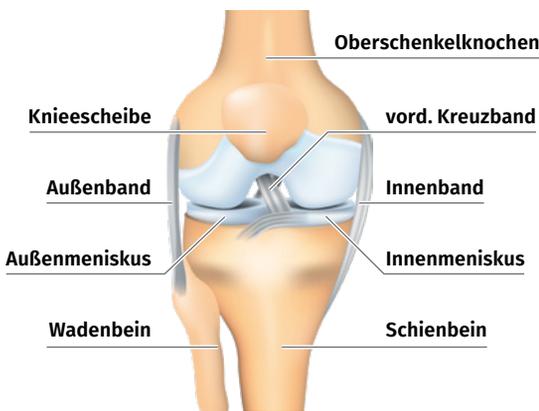
**D**ie Auswertungsstelle für Skiunfälle der ARAG Sportversicherung analysiert jährlich die in Deutschland erfassten Skiunfälle. Aktuelle Zahlen belegen: Die Gesamtzahl der Unfälle hat im Verlauf der letzten Jahrzehnte abgenommen und war über die letzten Jahre mehr oder weniger konstant. Noch in den 1980er Jahren gab

es deutlich höhere Verletzungsraten, eine Entwicklung, die dem technischen Fortschritt und der konstanten Weiterentwicklung der sicherheitsrelevanten Ausrüstung zu verdanken ist. Trotzdem verletzen sich in der vergangenen Saison mehr als siebentausend deutsche Skifahrerinnen und Skifahrer so schwer, dass sie stationär behandelt werden mussten.

Am häufigsten von Verletzungen betroffen sind die Kniegelenke. Hierauf entfallen 27 Prozent aller Verletzungen, bei weiblichen Skisportlern machen Knieverletzungen sogar 43 Prozent der Verletzungen insgesamt aus. Das wohl komplexeste Gelenk des menschlichen Körpers ist gerade beim Skifahren sehr großen Belastungen ausgesetzt.

Das Kniegelenk ermöglicht eine exakte Rollgleitbewegung der Oberschenkelrollen auf dem Schienbeinkopf. An dieser Bewegung sind neben den Ober- und Unterschenkelknochen auch Kreuzbänder, Seitenbänder und die Menisken beteiligt (s. Illustration).

Die großen Hebelkräfte, die durch den guten Formschluss zwischen Ski, Bindung und Stiefeln entstehen, werden ans Knie weitergeleitet – typische Verletzungsmuster sind Verdrehungen oder Anprallunfälle. Die meisten Kniegelenksverletzungen beim Skifahren entstehen interessanterweise eher bei niedriger Geschwindigkeit – häufig auf Ziehwegen, wenn der Ski kurz verkantet und die muskuläre Rückkopplung und Reaktion zu spät einsetzt. Die Symptome einer solchen Kniegelenksverletzung können vielfältig und häufig auch schwach sein. Es ist keine Seltenheit, dass man nach einer Kreuzbandverletzung zunächst noch weiterfahren kann.



*Knieverletzungen sind beim Skifahren häufig, in vielen Fällen reißen die Bänder. Ob OP oder konservative Therapie, entscheidet der Facharzt.*

### Prävention:

- › Gezieltes Kraft- und Koordinations-training vor der Saison
- › Optimale Einstellung der Bindung, sie muss beim Sturz auslösen
- › Einsatz von Helm und Rückenprotektoren
- › Fahrweise dem eigenen Können anpassen (Vorsicht, Selbstüberschätzung)
- › Fahrweise an die Verhältnisse (nasser, schwerer Schnee, eisige Pisten) anpassen

### Bei diesen Symptomen zum Spezialisten:

- › Schmerzen
- › Instabilitätsgefühl
- › Schwellung oder Erguss
- › Blockierungen

Im wahrsten Sinne hellhörig sollte man dann werden, wenn es deutlich geknackt hat, aber auch bei starken Schmerzen, einer Schwellung des Kniegelenks und vor allem, wenn sich das Kniegelenk instabil anfühlt oder wegnickt. Dann liegt eine ernsthafte Verletzung vor, zum Beispiel ein Riss des vorderen Kreuzbandes, Meniskusverletzungen oder Seitenbandverletzungen (häufig auch Kombinationsverletzungen von vorderem Kreuzband und Innenband). Manchmal kann es auch zum Bruch des Schienbeinkopfes kommen. ▶



Illustration: iStock/Itsz, Foto: Ortema

*Protektoren verwenden nicht nur die Profis, auch immer mehr Breitensportler greifen beim Skifahren auf zusätzliche Schutzausrüstung zurück.*



## Hypercoran®

### Ihr natürlicher Herzbegleiter bei Bluthochdruck

- unterstützende Therapie bei Bluthochdruck
- natürliche Wirkstoffe aus Mistel und Weißdorn
- ausgezeichnet verträglich
- gut kombinierbar mit anderen Arzneimitteln

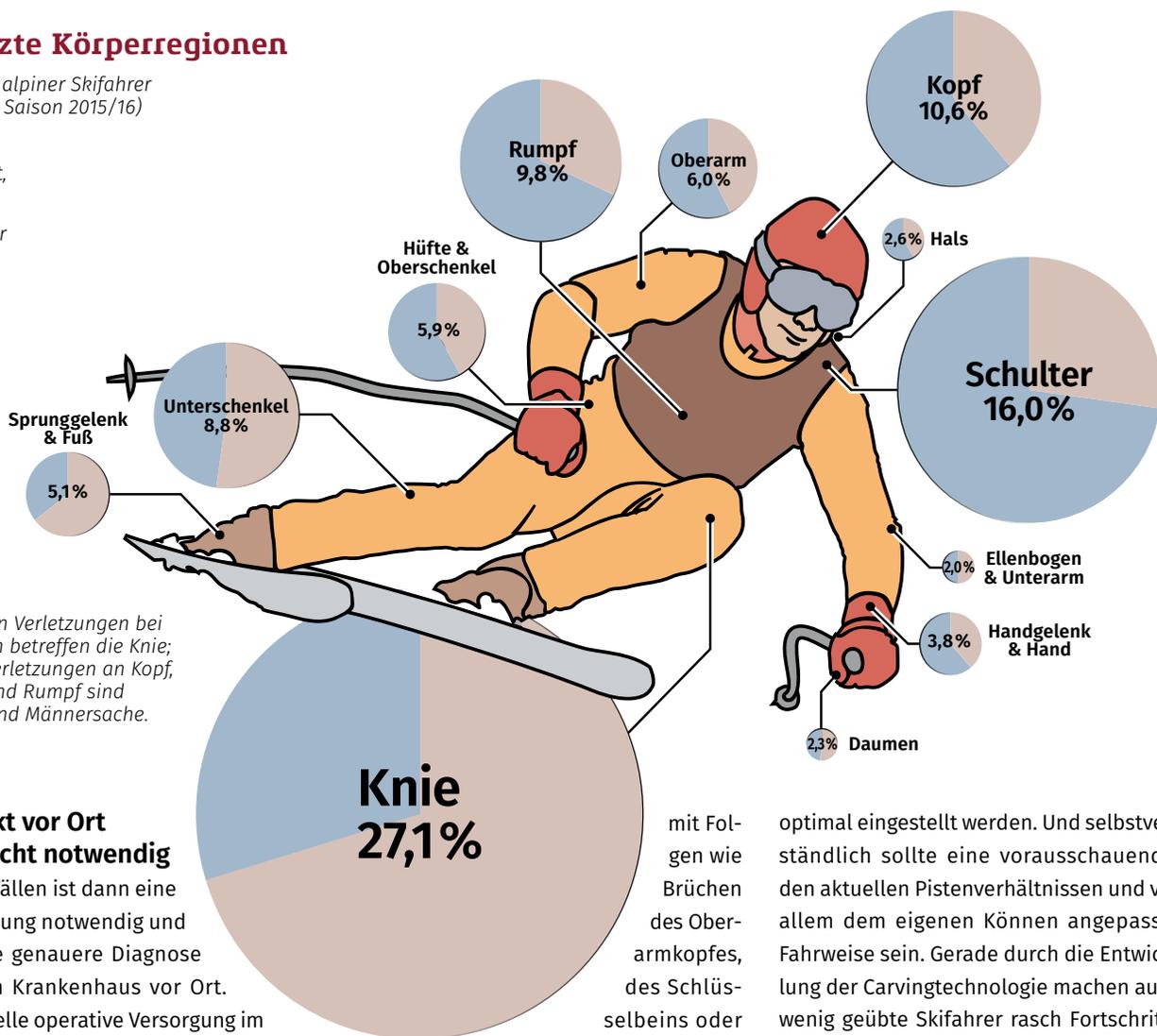


Hypercoran® - Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Unterstützende Therapie bei Bluthochdruck. Enthält 44 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. [www.pascoe.de](http://www.pascoe.de)

## Verletzte Körperregionen

in Prozent alpiner Skifahrer  
(≥15 Jahre, Saison 2015/16)

○ gesamt,  
davon:  
■ Männer  
■ Frauen



Die meisten Verletzungen bei Skiunfällen betreffen die Knie; schwere Verletzungen an Kopf, Schulter und Rumpf sind überwiegend Männersache.

### OP direkt vor Ort meist nicht notwendig

In vielen Fällen ist dann eine Pistenrettung notwendig und eine erste genauere Diagnose erfolgt im Krankenhaus vor Ort. Eine schnelle operative Versorgung im Urlaubsort ist allerdings nur in wenigen Ausnahmefällen notwendig, und die gezielte Behandlung kann beim Spezialisten der Wahl heimatnah erfolgen. Wichtig: Auch vermeintlich geringere Verletzungen immer abklären, da schwerere Verletzungen nicht selten übersehen werden – dann oft mit ungünstigen Langzeitfolgen.

Verletzungen der oberen Extremitäten sind insgesamt seltener, wobei auch hier skitypische Verletzungsmuster existieren. Bekannt ist vor allem der so genannte „Ski-daumen“, eine Seitenbandverletzung am Grundgelenk des Daumens. Sie entsteht häufig beim Sturz auf die Hand: Durch den Skistock in der Hand ist der Daumen ungewollt abgespreizt, die Folge ist eine Bandverletzung am Daumengrundgelenk. Verletzungen des Schultergürtels entstehen primär durch Stürze oder Kollisionen

mit Folgen wie Brüchen des Oberarmkopfes, des Schlüsselbeins oder auch Verletzungen des Schulterreckgelenks. Auch hier ist in den meisten Fällen keine überstürzte operative Versorgung vor Ort notwendig. Seltener, dafür meistens schwerwiegendere Verletzungen betreffen Kopf, Hals und Wirbelsäule; Männer sind davon häufiger betroffen als Frauen (siehe Abbildung). Hier kommt der Prävention eine besondere Bedeutung zu – etwa durch Helme und Rückenprotektoren. Das gilt insbesondere beim Freeriden, um das Verletzungsrisiko bei unkontrollierten Stürzen im freien Gelände zu reduzieren.

Wer Verletzungen grundsätzlich vorbeugen möchte, bereitet sich möglichst schon mehrere Wochen vor dem Skiurlaub mit Muskel- und Koordinationstraining vor – Stichwort Skigymnastik. Auch die Ausrüstung muss vor dem Einsatz überprüft und

optimal eingestellt werden. Und selbstverständlich sollte eine vorausschauende, den aktuellen Pistenverhältnissen und vor allem dem eigenen Können angepasste Fahrweise sein. Gerade durch die Entwicklung der Carvingstechnik machen auch wenig geübte Skifahrer rasch Fortschritte und fahren schon sehr früh mit hoher Geschwindigkeit.

Durch passende Ausrüstung, Fahrverhalten und gezieltes Training vor der Saison lässt sich das Risiko für einen Skiunfall ein Stück weit reduzieren. Sollte es dann doch zu einer Verletzung kommen, ist es wichtig, diese beim Spezialisten abklären zu lassen und nach einer genauen Analyse eine passende individuelle Therapie zu finden.



**Dr. med. Philipp Mayer** und **Dr. med. Philipp Schuster** sind als Fach- und Oberarzt in der Sportorthopädie der Orthopädischen Klinik Markgröningen auf Kniegelenksverletzungen spezialisiert. [okm.de](http://okm.de)