

# Verletzungsfrei durch den Winter

**Der Pistensport in Österreich erfreut sich einer großen Beliebtheit. Im Jahr werden ca. 50 Mio Skitagespässe ausgegeben, was ca. 554 Millionen Beförderungen entspricht.**



**Dr. med. Christoph Raas**

*Univ. Klinik für Unfallchirurgie*

*Anichstrasse 35 6020 Innsbruck*

Gerade bei einem so hoch frequentierten Breitensport bleiben aber auch Verletzungen nicht aus. Die Ursachen dafür sind zumeist multifaktoriell, wurden aber bis heute gut untersucht.

Generell verletzen sich etwas mehr männliche (58,4%) Wintersportler als weibliche (41,6%) mit einem Durchschnittsalter von 33 Jahren.

Verletzungen der unteren Extremität sind deutlich mehr bei Skifahrern zu finden, während sich Snowboarder häufiger am Handgelenk verletzen oder eine Gehirnerschütterung davontragen.

	<b>Skifahrer</b>	<b>Snowboarder</b>
Bänder oder Muskelverletzung des Kniegelenks	20%	9%
Brüche des Unterarms oder Handgelenks	4%	18%
Brüche des Unterschenkels	10%	2%
Gehirnerschütterung	6%	11%
Brüche des Schlüsselbeins und der Schulter	6%	7%

Als Ursachen sind mit einer überwiegenden Mehrheit Einzelstürze beim geradeaus fahren oder im Schwung wie auch beim Sprung zu sehen. Kollisionen mit anderen Skifahrern oder Hindernissen liegen bei ca. 5 % bis 10 %.

Auslösende Faktoren sind zumeist Fahrfehler gefolgt von der Pistenbeschaffenheit und zu hohem Tempo oder Kontrollverlust wie Behinderung durch andere.

Besonders interessant ist, dass sich Urlaubsgäste häufig in den ersten Tagen ihres Skiurlaubs verletzen. So passieren ca. ein Drittel aller Skiunfälle bei Touristen am Ersten Pistentag und sogar 55% in den ersten zwei Pistentagen.

Als mögliche Ursache sind die geringere Fahrpraxis, die körperliche Fitness und auch die alpine Höhenlage zu sehen. Schon lange ist bekannt, dass etwa eine Höhenlage von über 2000 Meter ein signifikant erhöhtes Sturzrisiko birgt. Auch ziehen sich Urlaubsgäste insgesamt häufiger schwere Verletzungen zu als einheimische Wintersportler.

### **Unfallvermeidung**

- Um Verletzungen im Wintersport zu vermeiden, berücksichtigen Sie die Fitness und das Fahrkönnen Ihrer Gäste und treffen Sie danach Ihre Pistenwahl.
- Beachten Sie die Wetterbedingungen. Bei Schlechtwetter ist das Verletzungsrisiko deutlich erhöht.
- Das Aufwärmen vor Beginn des Skitages oder nach längeren Pausen schützt vor Unfällen, insbesondere Muskel und Bänderverletzungen.
- Und - eine adäquate (Schutz) Ausrüstung senkt ebenfalls das Risiko sich bei einem Sturz schwere Verletzungen zuzuziehen (Helm, Handgelenksschützer, Bindungseinstellung, etc.)

Sollten Sie oder Ihre Gäste sich dennoch einmal eine Verletzung zuziehen, stehen wir Ihnen gerne mit unserer jahrzehntelangen Erfahrung in Wintersportverletzungen mit Rat und Tat zur Seite.



**Univ. Prof. Dr. Michael Blauth**  
**Direktor Univ. Klinik für**  
**Unfallchirurgie**

*Anichstrasse 35 6020 Innsbruck*