

FLORIAN FRISEE

SICHER AUF DER PISTE



So reduzieren Sie Ihr Unfallrisiko!

Sehen Sie eine Zunahme der Ver- letzungen im alpinen Wintersport?

FLORIAN FRISEE: Leider ja! Kunstschnee, überfüllte Pisten sowie eine erhöhte Risikobereitschaft sind schuld daran.

Was sind denn die häufigsten Verletzun- gen bei Carvern oder Snowboardern?

FRISEE: Durch die höhere Standposition beim Carvingski entsteht ein „Stelzen-effekt“ beim Geradeausfahren, was die Gefahr des Verkantens erhöht. Ein Drittel aller Carving-Unfälle betreffen das Kniegelenk: Kapsel-Bandverletzungen mit Seitenband- und Kreuzbandrissen stehen im Vordergrund. Häufig kommt es auch zu Oberarm- und Schulterverletzungen, sowie zu Bänderrissen am Daumen („Skidaumen“) und zu Knochenbrüchen. Beim Snowboarden stehen handgelenksnahe Brüche an der Tagesordnung.

Was kann man tun, um Verletzungen auf der Piste zu vermeiden?

FRISEE: Das ganze Jahr über Sport betreiben und ein paar Wochen vor Beginn der Saison ein spezielles Konditionstraining absolvieren. Auch richtig eingestellte Skibindungen und gut gewartetes Skiequipment senken das Verletzungsrisiko. Tipp: Die Bindung und den Ski oder das Snowboard im Fachhandel einem Funktionstest unterziehen! Außerdem: Vorausschauend fahren, mit angepasster Geschwindigkeit an das eigenen Können. Und natürlich immer einen Helm tragen!

DR. FLORIAN FRISEE ist Unfallchirurg
und Sportarzt. www.arthros.at