

**FLORIAN FRISEE**

## SICHER AUF DER PISTE



### **So reduzieren Sie Ihr Unfallrisiko!**

#### **Sehen Sie eine Zunahme der Verletzungen im alpinen Wintersport?**

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

#### **Was sind denn die häufigsten Verletzungen bei Carvern oder Snowboardern?**

**FRISEE:** Durch die höhere Standposition beim Carvingski entsteht ein „Stelzeneffekt“ 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](http://www.arthros.at)