



Dr. Markus Knöringer  
Facharzt für Neurochirurgie  
und Sportmedizin  
Praxis für Neurochirurgie  
im Krankenhaus Agatharied

KRANKENHAUS   
AGATHARIED GmbH  
Akademisches Lehrkrankenhaus der LMU München

## **GESUNDHEITSFORUM** AUS DEM KRANKENHAUS AGATHARIED

**Wintersport** Insgesamt ist der alpine Skisport in den letzten Jahren 20 Jahren aufgrund der besseren Ausrüstung kontinuierlich sicherer geworden. Auf rund 15.000 Abfahrten kommt maximal eine Verletzung, damit ist Skifahren 10-mal weniger gefährlich als Fußballspielen. Aber: Schwere Unfälle mit Verletzungen von Schädel und Wirbelsäule haben zugenommen und diese Verletzungen sind folgenschwer.

**Frage:** Was sind die häufigsten Ursachen für schwere Verletzungen auf der Skipiste?

**Antwort:** Die Hauptursachen sind höhere Geschwindigkeiten aufgrund besserer Fahrtechnik und besserem Material. Ein Risikofaktor ist dabei auch die Frequentierung der Piste. Verletzungen von Schädel und Wirbelsäule ereignen sich typischerweise bei Zusammenstößen von einem Skifahrer mit einem anderen oder einem Hindernis auf der Piste und beim Springen. Daneben ist vor allem bei jungen männlichen Fahrern eine gesteigerte Risikoakzeptanz zu beobachten. Fahrtechnisch werden zudem Dinge gemacht, die vor einigen Jahren noch undenkbar waren, wie akrobatische Manöver im Funpark oder der Halfpipe sowie das Befahren von steilsten Rinnen oder Sprünge über Felsen.

**Frage:** Gehen Sie ohne Helm auf die Skipiste?

**Nein!** Dass der Helm vor schweren Verletzungen schützt, konnte mittlerweile sehr gut durch internationale große Studien belegt werden. Er ist dringend jedem Fahrer anzuraten.

Übrigens konnte auch nachgewiesen werden, dass das Verletzungsrisiko der Halswirbelsäule durch das Zusatzgewicht des Helmes NICHT erhöht wird.

**Frage:** Was halten Sie von Rückenprotektoren?

Rückenprotektoren schützen nur bei direkten Schlägen auf die Wirbelsäule. Eine Stauchung der Wirbelsäule kann nicht verhindert werden, wie es z.B. beim Sturz auf das Gesäß passiert. Und dies ist leider in über 95% die Ursache für schwere Wirbelsäulenverletzungen. Die Folge ist oft eine Kompressionsfraktur im Übergang von der Brust zur Lendenwirbelsäule. Direkte Schläge auf die Wirbelsäule sind sehr selten, aber natürlich dann auch folgenschwer. Ich rate aber dennoch zu einem Einsatz von Rückenprotektoren auf frequentierter Piste, im Funpark und beim Fahren abseits der Pisten im felsigen Gelände.

**Frage:** Abschließend ein Appell vom Arzt und Sportler an die Skifahrer?

**Antwort:** Die Prophylaxe ist noch wichtiger als Protektoren! Neben dem Helm, sind Vorsicht und Rücksicht Pflichtsache. Jeder muss seine Geschwindigkeit kontrollieren, denn auf überfüllter Piste trägt jeder die Verantwortung für den anderen.

Speziell die FunSPORTler sollten sich langsam an risikoreiche Manöver herantasten und sich der Gefahren bewusst sein.

[www.khagatharied.de](http://www.khagatharied.de)