

Mehr zum Thema Gesundheit auf
www.tz.de/ratgeber/gesundheits

Warum sich Frauen beim Skifahren am Knie und Männer an der Schulter verletzen

Verblüffende Sturz-Statistik

Früher brachte Peter Diehl als Skilehrer Kindern sowie Frauen und Männern die ersten Schwünge auf der Schneepiste bei. Bei ihm lernten die Anfänger auch, richtig zu stürzen. „Wer geschmeidig fällt, verletzt sich deutlich seltener und weniger schwer“, sagt Diehl, der heute als Orthopädie-Professor in München auch viele Skisportler behandelt. Jedes Jahr verletzen sich rund 43 000 Deutsche beim Skifahren. Diehl warnt: „Was kaum jemand weiß: Das Risiko, sich beim Skifahren das Knie zu schädigen, ist für Frauen deutlich größer als für Männer.“ Wer sich das Knie lädiert, fällt für Wochen oder gar Monate im Beruf aus und darf keinen Sport treiben. Im *tz*-Gespräch erklärt er, wie es zu den unterschiedlichen Unfällen kommt, und was man tun kann, um sich zu schützen.



Da die Füße im Schuh fixiert sind, wirken bei einem Sturz große Kräfte aufs Knie
Fotos: aliminet, dpa

Frauen sind doch meist nicht so risikofreudig unterwegs wie Männer. Warum haben sie dennoch häufiger schwere Knieverletzungen?

Prof. Peter Diehl: Das liegt an den anatomischen Voraussetzungen. Männer neigen genetisch bedingt eher zu O-Beinen, Frauen haben häufiger eine Tendenz zu X-Beinen. Da beim Skifahren die Füße in den Schuhen fest mit den Ski verbunden sind, dreht sich beim Stürzen der ganze Körper über das Knie, während die Füße geradeaus stehen bleiben. Und bei einer X-Bein-Stellung fällt es dem Körper schwerer, dagegenzuhalten. Die Verletzung ist praktisch vorprogrammiert. Das Knie verdreht sich mit den bekannten Folgen, dass Kreuzband und Innenband einzeln oder als Bandkette reißen sowie der Meniskus geschädigt werden kann. Bei großer Kräfteinwirkung können auch Teile des Knochens mitbetroffen sein. Knieverletzungen sind die häufigsten Verletzungen im modernen Skisport, es betrifft jede zweite Frau, aber nur jeden dritten bis vierten Mann. Für eine schwere Knieverletzung muss man nicht besonders rasant unterwegs sein. Beim Fahren stürzen, ist sogar günstiger fürs Knie, weil dann die Bindung des Ski aufgeht. Besonders übel sind oft Stürze aus dem Stand heraus, weil unglaublich große Hebelkräfte auf das Knie wirken. Die modernen Skischuhe schützen die Sprunggelenke sehr gut. Dafür wird jetzt bei ei-

nem Sturz die ganze Kraft aufs Knie umgelenkt.

Was können Frauen tun, um sich besser zu schützen?

Diehl: Generell schützt eine gute körperliche Fitness vor schweren Verletzungen. Ich stelle immer wieder fest, dass Menschen zum Skilaufen gehen, die gar nicht mehr die physischen Voraussetzungen haben, um einen ganzen Tag auf der Piste durchzuhalten. Frauen sollten besonders ihre Beinmuskulatur stärken. Am Nachmittag steigt typischerweise das Verletzungsrisiko an, weil die Menschen müde sind und weil die Pistenbedingungen schlechter werden. Zu Beginn des Winters sind die Abfahrten zunehmend vereist und zum Ende des Winters wird der Schnee sulzig und schwer. Ich rate dringend zu Skigymnastik oder zu einem regelmäßigen Sport. Den Skitag selbst sollte man gemütlich angehen lassen, die Muskeln sollten sich aufwärmen bei leichten Abfahrten. Außerdem sollte man nicht immer unbedingt den Skipass voll ausfahren. Wer müde wird, sollte aufhören. Das gilt natürlich auch für Männer, die sich übrigens deutlich häufiger verletzen als Frauen. Aber bei ihnen sind es eher Schulter- und Oberarmverletzungen. Bei einem Aufprall mit höherer Geschwindigkeit kugelt z. B. die Schulter aus. Jeder vierte Mann, aber nur 14 Prozent der Frauen verletzen sich an der Schulter. Diese

Verletzungen sind wirklich eine Folge davon, dass schneller und risikoreicher gefahren wird. Männer z. B. sind häufiger von Kollisionen betroffen. Die Zusammenstöße auf der Piste nehmen zu, obwohl die Unfälle generell abnehmen. Meiner Meinung nach hängt das auch damit zusammen, dass die neuen Sessellifte mehr Menschen auf die Piste bringen können als Schlepplifte.

Viele Menschen wollen sich lieber daheim als am Urlaubsort behandeln lassen. Wozu raten Sie?

tz-Interview mit
Prof. Peter Diehl
Orthopäde, München

Diehl: Wer schwerer verletzt ist, wird ja meistens mit einem Rettungsschlitzen von der Piste geborgen und ins Tal gefahren und dort in der Klinik versorgt. Die Ärzte vor Ort kennen sich aus mit Skiverletzungen, da sie ja täglich welche behandeln müssen. Daher ist man dort meist in sehr guten Händen. Knochenbrüche müssen gleich versorgt werden. Bei Band- und Sehnenverletzungen kann man tatsächlich abwarten und daheim bei dem Arzt seines Vertrauens eine sorgfältige Diagnostik machen lassen und die Therapieoptionen in Ruhe planen. Eine ausgekugelte Schulter muss sofort repo-

nieren werden. Dann sollte der Arm mit einem Verband oder einer Schlinge ruhig gestellt werden, und die weitere Versorgung kann dann daheim stattfinden. Manchmal sind aufwendigere bildgebende Verfahren zur Diagnostik notwendig. Nicht selten reißt nämlich mit dem Band oder einer Sehne auch ein Stückchen vom Knochen ab, oder es kommt z. B. am Schienbeinkopf oder auch am Schultergelenk zu kleinen Rissen oder Absplittierungen.

Beim Snowboarden stehen ja beide Füße fest auf einem Brett. Das reduziert vermutlich Knieverletzungen?

Diehl: Beim Fahren tatsächlich. Da kommt es durchs Stürzen eher zu Hand-, Handgelenks- und Schulterverletzungen. Allerdings gibt es ein gefährliches Moment fürs Snowboarder-Knie: Wenn die Sportler aus dem Lift aussteigen. Beim Liftfahren wird ja ein Fuß abgeschnallt und beim Aussteigen gleiten die Snowboarder zur Seite. Wenn sie dabei verkrampfen und stürzen, erleiden sie die gleichen Innen- und Kreuzbandverletzungen wie die Skifahrer.

Verletzen sich eher Anfänger oder Fortgeschrittene?

Diehl: Da muss man unterscheiden: Kinder verletzen sich generell seltener, bei ihnen sind die Bänder noch weich, sie haben keine Angst und verkrampfen nicht beim Fallen. Bei den Erwachsenen sind es die Anfänger, die ein höheres Verletzungsrisiko haben. Aus

meiner Erfahrung als Skilehrer weiß ich, dass sich Erwachsene viel mehr Gedanken machen und eine größere Angst vorm Fallen haben. Sie verkrampfen, und dann kommt eins zum anderen. Davon unterscheiden muss man die Fahrer, die ihren Spaß abseits der Piste suchen, was durch die modernen Free-ride-Skier ja immer beliebter wird. Dadurch kommt es zu anderen Verletzungsmustern, wenn die Fahrer gegen Steine prallen, die sie unter dem Schnee nicht gesehen haben. Da sind dann Rückenverletzungen häufiger.

Langlaufen gilt ja als vergleichsweise harmlos, oder kann man sich da auch schlimm verletzen?

Diehl: Meistens erleiden Langläufer einen sogenannten Skidaumen. Der kommt dadurch zustande, dass der Skiläufer nach vorne fällt und sich mit den Händen abstützt. Der Skistock jedoch liegt ja zwischen Daumen und den übrigen Fingern, beim Sturz liegt der Daumen also nicht wie normal an den Fingern der Hand an, sondern wird beim Landen auf den Händen nach hinten weggedrückt. Da kommt es dann zu Rissen des Seitenbandes, die oft operiert werden müssen. Die beiden Enden des Bandes finden sich nicht wieder von allein.

■ Professor Dr. Peter Diehl praktiziert in München im Orthopädiezentrum München-Ost, weitere Infos unter: www.orthopaediezentrum-muenchenost.de